d.

at. med. 53d

Arzt

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Mat. med. 53d

Der Arzt für Brunnengäste

zu Hause und bey der Quelle.

Hamburg,
bey Gotthilf Christian Berth,
1771.

BIBLIOTHECA REGIA MONACENSIS
Bayerische Staatsbibliothek München

Ankündigung
einer neuen Supscription auf den zwoten Druck der neuesten verbesserten Ausgabe der medicinischen Wochenschrift,
der Arzt.

Unter unsern deutschen Wochenschriften „hat durchaus keine ein solches Glück „gemacht als diese. Schon die erste Grund= „tische Ausgabe war verschiedene mal aufge= „legt. Und nachdem Neider und Nachah= „mer das Werk vergeblich um seinen Ruf „zu bringen getrachtet, beweisen die zahlrei= „chen Pränumeranten auf ein bändereiches „Werk den noch fortdaurenden Beifall der „Nation, und die neue Ausgabe ist kaum „heraus: so hat schon eine zweyte veranstal= „tet werden müssen. Die Ausländer haben „es eben so eifrig gelesen. Es ist seit 1763 „unter dem Titel: Läkaren im Stockholms „Wekoblad, fast ganz übersetzt. Die Hol= „ländische Uebersetzung: de Geneesheer in „aangenaame Spectatoriale Vertoogen, „ist wenigstens schon fünfmal aufgelegt, und „von den ersten acht Theilen haben wir eine

„däni=

„dänische Uebersetzung, unter dem Titel:
„Lägen et medicinske Ungeskrift.
„Kopenh. 1766. f. vor uns. *

„Wirklich bleibt dies Werk auch immer „eine unsrer besten Originalschriften, wenn „wir auch auf die gemeinnützigen Materien „selbst nicht sehen, die allemal an dem Beifall „gerechten Antheil haben. Der reine Aus„druck; die ungesuchte leichte Schreibart; „das schalkhafte unbeleidigende Spötteln (denn „unsre meisten Lachenden sind hämisch); der „mannigfaltige Witz, der selbstbekannten Sa„chen eine neue und eigne Wendung giebt; „die nachläßige Wendung im Dogmatisiren, „wobey der Verfasser es sich nicht merken läßt, „daß er darauf ausgehe, die besondre Manier, „die er dem **Zuschauer** abgelernt hat, seinen „Leser immer in Action zu setzen, ihm immer „was zu sehn und zu hören zu geben, und ihn „zu handhaben, daß derselbe von selbst schon „da ist, und das denkt, wo er denselben „haben und was er denselben denken lassen „will. (Der Holländer hat es ihm abge„merkt: Spectatorial Vertoogen) — die„ses dünkt uns characterisirt **den Arzt**, der „mit allen solchen Vortheilen ausgerüstet, die „Erhaltung der Gesundheit mit Gründe pre-

„digt,

* Alle diese Uebersetzungen sind nach den alten Auflagen, die der Herr Verfasser verworfen hat, veranstaltet.

„digt, die der gesunde schlichte Menschenver„stand empfinden und sich eigen machen kann.
„Bey diesem sonst schon allgemein beliebten „Werke führen wir etwas von unsern Bemer„kungen deswegen an, damit die Herren Nach„ahmer fühlen möchten, woran es liege, daß „die Nation so undankbar ist, und noch immer „an dem alten Arzt hängt, da sie doch, jeder „seine Provinz, mit neuen medicinischen Wo„chenschriften zur Gnüge versehen. Diese „neue Auflage ist wirklich, was der Titel sagt, „verbessert, und man hätte sagen können, hie „und da umgearbeitet. Herr D. U. giebt „selbst davon in der Vorrede Rechenschaft, wie „er Fehler gebessert, manches umgeschmolzen, „vieles näher bestimmt, und selbst den Vortrag „zu verfeinern gesucht. Indessen sind der Zu„sätze und Aenderungen weit mehr, als er selbst „anführt, u. s. w.

Vorstehendes ist wörtlich ein Auszug der Beurtheilung dieses Werkes in der allgemeinen deutschen Bibliothek, welchen ich geglaubt habe, dieser ausführlichern Ankündigung einer neuen Subscription vorsetzen zu können, um in den Gegenden, wo es noch nöthig, im voraus einen Begrif zu geben, was sich der Käufer zu versprechen habe, wie auch einer Menge von Lesern in andern Gegenden das Vergnügen zu machen,

ihr

ihr Urtheil, was sie bey Lesung dieser schätzbaren Schrift theils dachten, theils nur fühlten, so kurz und bündig ausgedruckt zu finden. Dahin, wo meine Ausgabe gar nicht, oder nur sparsam, gekommen, habe ich diese Nachricht hauptsächlich bestimmt. Denn von 1800 Exemplaren, die ich seit der Ostermesse 1769 abgeliefert habe, sind über 1600 in den Gegenden von Holstein, Bremen, Ostfriesland, Osnabrück, Braunschweig, Lüneburg, in den Brandenburgischen Ländern, in Sachsen, Nieder-Hessen, in Schlesien, (hierdurch ist etwas in Polen gekommen) in Preußen und in Liefland geblieben: in die übrigen wenigen Exemplare haben sich die grösten Provinzen Deutschlands und andere Länder, wo Deutsch gelesen wird, getheilt.

Weil ich den großen und mehr bevölkerten Ländern von Oesterreich, Beyern, Franken, Ober-Hessen, Westphalen, den Ländern am Rhein, den Würtembergischen, Schwaben, der Schweitz, und dem Elsaß, eine gleiche Anzahl zutrauete, so machte ich, noch ehe meine Ausgabe völlig abgedruckt war, zu einer starken Auflage des 2ten Drucks Anstalt, und habe die Ostermesse 1770 solche geliefert. Inzwischen hat mich meine Erwartung einigermaßen betrogen. Die Zeitungs-Nachricht

richt von der neuen Subscription brachte vielmehr Käufer aus Gegenden, wo ich nicht vermuthet hätte, daß es noch in einer Bücher-Sammlung fehlen könnte. Einige meiner gelehrten Freunde wollten hier einen Beytrag zur Geographie des Geschmacks oder der Reichthümer von Deutschland finden: ich habe aber vielmehr Ursache zu glauben, daß sowohl meine umgearbeitete neueste Ausgabe selbst, als auch der wohlfeile Preis in benannten Gegenden, nicht bekannt genung geworden ist.

Um deswillen mache ich hiedurch nochmals bekannt, daß ich den Arzt, Berthische Ausgabe,* von jetzt an bis zur Frankfurter und Leipziger Michaelmesse 1771 für zwey holländische Ducaten liefern will. Die Ablieferung nimmt in Lüneburg und Hamburg, gegen Einsendung des Geldes, gleich ihren Anfang, und zu Frankfurt und Leipzig kann es in den bevorstehenden Messen bequem gesche-

* Der Arzt, Berthische Ausgabe. Diese Worte, so unter jeden Bogen gedruckt seyn, nebst den auf den Inhalt jeden Bandes von dem Herrn Verfasser erfundenen Vignetten, und überhaupt die Form des Titels und der Schrift, sind dei äußern Unterscheidungszeichen meiner, als der von dem Herrn Verfasser, in Absicht der Gesundheitsregeln und Vorschriften von Arzeneyen, allein für zuverläßig erkannten Ausgabe. Wer nach der Ostermesse 1769 eine andre empfangen hat, ohne solche ausdrücklich verlangt zu haben, ist von dem Verkäufer hintergangen.

schehen. Nach Verfließung der Michaelmesse 1771 wird es unter drey holländischen Ducaten nicht mehr verkauft werden, welches immer noch ein wohlfeiler Preis für ein Buch ist, daß über zwölf Alphabet, in großem Format, mit schöner Schrift und Papier enthält. (Die alten Grund- und Hollischen Auflagen haben zwey Luis d'Or und mehr gegolten.) Von eben diesem Herrn Verfasser ist bey dem Verleger das **medicinische Handbuch**, so eine practische Anleitung zur Cur aller schleunigen Zufälle und Krankheiten Erwachsener und Kinder mit den dazu gehörigen Recepten enthält, für einen Reichsthaler, und dessen Sammlung kleiner Schriften, von philosophisch-moralisch satyrisch- und physikalischem Inhalt, für 2 Reichsthaler 16 Ggr. zu haben. Auf 12 wird das 13te gratis gegeben.

Man kann sich wegen der Subscription an die vornehmsten Buchhandlungen addressiren.

Gotthilf Christian Berth.

Betrachtung
über
die Wahl
in Leibesübungen,
über
die Musik
und
das Tanzen.

Cernis ut ignavum corrumpant otia corpus,
Vt capiant vitium ni moveantur aquæ.

OVID.

Man muß die unangenehmen Folgen einer trägen oder sitzenden Lebensart zum Theile selber empfunden oder in der ausgedehneten Liste ihrer schauerlichen Wirkungen sich etwas genauer umgesehen haben: wenn man sich die Nothwendigkeit der oft zu unternehmenden Leibesübungen recht überzeigend vor Augen stellen will.

Starke, gesunde, arbeitsame und den Ausschweifungen ergebene Leute haben noch immer die Regeln der Diätetik aus einem sträflichen Leichtsinne meistens für eine unnütze Beschäftigung ängstlicher Grillenfänger gehalten. Die ernstlichsten Erinnerungen, die richtigsten Vernunftschlüsse und Lehrsätze sind ihnen gemeiniglich eben so gleichgültig, als es einem zufriedenen Rechtsgelahrten seyn mag, wenn sich bey ihm ein ereiferter Arzt über die im Schwunge seyenden Pfuschereyen, nach vielen Beweisgründen von ihrer Schädlichkeit, halb zu todte grä-

met. In solcher Leute Händen wird freilig auch ein sorgfältiger Unterricht von der Wahl in Leibesbewegungen für ein ziemlich überflüßiges Geräthe gelten müssen. Und sich in diesem Fache mit langweiligen Prüfungen und Beweisen beschäftigen wollen, würde bey diesen höchstens so viel heissen, als seine Tage mit unnützen Vernünfteln gelehrt vertändeln.

Es muß also eine andere Gattung von Leuten seyn, für welche die diätetischen Regeln, und folglich auch eine richtigere Untersuchung der Leibesübungen hauptsächlich geschaffen sind. Und auch diesen muß eine dergleichen Abhandlung desto leidentlicher seyn: wenn man sie meistens, nebst zuverläßigen Erfahrnissen, auf die Lehren der Natur gründet, und die beweisenden Sätze einer trockenen Theorie ganz sparsam untermenget.

Schwache, krankgewesene, ungesunde und ruhige Personen werden es seyn müssen, welche, wie die Folge zeigen wird, sich besonders die Lehre von den Leibesübungen zu merken haben. Die Herren Gelahrten haben gemeiniglich die Ehre in dieser Reihe oben an zu stehen. Man gesellet ihnen einen ziemlichen Theil aus dem schönen Geschlechte bey, welche sich entweder durch Bücherlesen, oder durch gewöhnliche leichte Handarbeiten an eine sitzende Lebensart gewöhnen. Hiezu kommen noch jene, welche allzuheftig der Andacht ergeben sind. Endlich

bringt man auch hieher die zärtlichen Weichlinge, welche ihren Untergang mit vieler Gemächlichkeit zu beschleunigen wissen; Weichlinge die so kitzlich sind als der sybaritische Smindirid, welcher die ganze Nacht nicht hatte schlafen können, weil auf dem sonst so gut bereiteten Rosenbette ein einiges Blättchen gefalten war; Weichlinge, welche, wie Terenz weis, allein ein Jahr mit dem Schmucke zubringen können *).

§. 2.

Kein Menschenkörper in der Welt kan, ohne auf einige Art beweget zu werden, gesund verbleiben. So wie ein Uhrwerk endlich abläuft und gar stehen bleibt, wenn es nicht wieder zur gehörigen Zeit aufgezogen wird: eben so werden alle innerliche Handlungen des Körpers zögerend, und wollen endlich gar unterbleiben, wenn nicht manchmal durch nöthige Leibesübungen alles aufs neue in den Gang gesetzet wird.

Die Ruhe oder der Abgang nöthiger Bewegungen macht die festen Theile weich, schlaff und endlich untüchtig zur Uebung. Der Kreislauf, der Aderschlag, die Ausdünstung, die andern nöthigen Ab- und Aussonderungen, das Athemholen: alles wird durch eine müßige Lebensart gemindert und gehemmet. Das Geblüt wird schlecht bearbeitet. Es werden Un-

*) Dum comuntur, annus est.

reinigkeiten erzeuget: und es wird Anlaß gegeben zu Blähungen und schmerzlichen Kolicken, zu Verstopfungen Milz- und Mutterkrankheiten. In ruhigen Körpern wird die innere Wärme matt und träg; und die Kräfte verschwinden. Die Dauungen gehen unrichtig vonstatten. Es sammeln sich die Feuchtigkeiten und häufen sich an; sie werden dick, stockend, und ihrem willkührlichen Verderbnisse überlassen. Die schwächere Brust ist Verschleimungen und öfteren Katharren unterworfen. Der Körper wird blaß, untüchtig, schwermüthig, wassersüchtig. Es entstehen Gliederkrankheiten. Durch das müßige Wohlleben geschieht es, daß bey Leuten vom Stande die überraschenden Schlagflüsse weit öfterer, als bey dem arbeitsamen Landmanne, ihren Schrecken verbreiten. Kurz, hundert Arten beschwerlicher Unpäslichkeiten kan man die ungestalteten Töchter der blaßgedunsenen Trägheit und Ruhe nennen. So lautet die Sprache zweener vernünftigen Glatzköpfe, Galens und Hippokrates. So beweiset es die tägliche Erfahrniß.

Die Herren Moralisten wusten ehedessen auch aus der Müßigkeit für die Seele, ihrer Meynung nach, die schädlichsten Folgen zu leiten. Nach der neuesten Modemoral sind sie zwar nur eine Kleinigkeit; und weil sie eben nicht jedermanns Sache sind; so will ich mich hiebey nicht aufhalten, sondern Liebhaber selber auf geprüfete Sittenschriften verwiesen haben *).

§. 3. Die

*) Quaritur Ægysthus, quare sit factus adulter! In promptu causa est, desidiosus erat.

§. 3.

Die verderbliche Müßigkeit! Sie ist es, welche so viele Schönen in den Städten schwach, blaß und kränklich macht. Sie ist es, durch die in den zarten Körpern eine ohnmächtige Ungesundheit, oder die sogenante Jungfernkrankheit veranlasset wird. Und wie wenig ist man alsdenn um die Hauptursache der Unpäslichkeit besorget? Die mitleidigen Mütter laden den matten Töchtern jetzt immer weniger übende Geschäfte auf. Die geringste Bewegung fällt diesen Patientinnen überaus beschwerlich. Sie widmen sich demnach destomehr einer gemächlichen Ruhe, die ihnen heimlich tödtlich wird. Die Tochter, die Mutter und die kluge Großmama, alle zürnen über den zögerenden Monatfluß, der, weil er sich auf keine Weise erzwingen läst, nach ihrem Dafürhalten die einige Quelle alles Uebels seyn muß. Die Aerzte heissen dieses in den Stein beissen, mit dem man geworfen wird. Ist ein Mühlmeister nicht Auslachens werth, wenn er dem Rade die Schuld aufbürdet, daß es bey trägem Wasser, oder in einem stillen Teiche nicht laufen will? Man stärke die Gefässe: man verbessere das Blut und den Kreislauf: man bewege den Körper und befreye ihn von der schwermüthigen Ungesundheit: so wird die Monatreinigung bey vollblütigen Töchtern ohne Anstand herfürbrechen. Diese entkräftende Unthätigkeit macht ferner die weiblichen Körper untüchtig, gesunde Kinder zu zeugen. Ein gesunder Knab ist bey diesen meistens

ein umsonst erwarteter Fremdling. Greinende Mädchen sind gemeiniglich alles gutes, was man sich von ihrer Fruchtbarkeit zu versprechen hat. Sie, die Unthätigkeit, ist die verunglückte Mutter der sogenannten adlichen Farbe; einer Farbe, die als ein unmenschlicher Zeug der Schwäche und der Ungesundheit von den milchfärbigten Schönen der Städte so sehr erhoben wird. Gefärbte Landmädchen! gönnet ihnen diesen geträumeten Vorzug: und wünschet eher menschlich als adlich auszusehen. Freuet euch euerer gesunden Farbe, die eine Frucht der Arbeit ist: verlachet jene, die ihre Krankheiten für Schönheiten halten, und dabey noch so thöricht sind, euch zu verachten: so wie man sagt, daß ebenfals in dem Lande der Kröpfigten eine Ungekröpfte verspottet werde.

§. 4.

Die bisher gezeigten Geburten der Müssigkeit ereignen sich um desto gewisser und bedenklicher: wenn der Mangel der Bewegung mit eifriger Kopfarbeit, Gemüthsaffecten und vielem Sitzen verknüpfet ist. Hieraus rühren die gewöhnlichen Krankheiten der Gelahrten. Sie werden mißfärbig, auszehrend, milzsüchtig, wassersüchtig. Hieraus leitete Lavirotte die Ursache, warum der geschickte englische Meßkünstler Maclaurin bey beständigem Studieren und Gemüthsbeschäftigung, der geschicktesten Aerzte und ihrer Kunst ungeachtet, an einer hartnäckigen Wassersucht, nach dreymaligem

gem Abzapfen in der Blühe seiner Jahre erblassen muste. Der unthätige Körper eines unfreundlichen Heraklits mag aus keiner andern Ursache der Sammelplatz einer verdrüßigen Wassersucht geworden seyn. Muret schreibt dem Manutius alle Aerzte wären einstimmig, daß seine Unpäßlichkeit von dem Mangel der Bewegung und von dem Studieren rühre. Er wolle künftig vor dem Essen bis zu einem gelinden Schweisse spatzieren gehen, und etwas freyer und sorgloser leben. Cicero muste manchmal von der Kopfarbeit abbrechen, und seine Gesundheit durch Leibesübungen und Veränderungen wieder ersetzen.

Herr Tissot hat alle die schädlichen Wirkungen der Ruhe, des Sitzens und Kopfarbeitens, und ihre Entstehungsart einzeln durchforschet und ungemein deutlich und gründlich an den Tag geleget *): es würde also ausschweifend seyn, wenn man sich hier mit unnöthigen Wiederholungen verweilen wollte.

§. 5.

Von den Bewegungen des Körpers, wenn sie nach Maaß und Wahl unternommen werden, können wir entgegengesetzte Wirkungen und alles Vortheilhafte für unsere Gesundheit mit tröstender Zuversicht erwarten. Ihr Nutzen ist schon von vielen Arzneyerfahrnen mit weit-

*) De la santé des gens de Lettres, par Mr. Tissot.

weitläuftigen Gründen dargethan und bestimmet worden. „Die Leibesübung, spricht Galen, kan sowol die Excremente oder stockende „zähe Säfte zertheilen, als durch die Schweißgänge ausführen; und sie verdient vor den hitzigen zertheilenden Arzneyen so viel Vorzug: „als es dem Körper heilsamer ist, wenn das „Ueberflüßige ohne uns (wie es sich oft nach hitzigen zertheilenden Mitteln ereignet) magerer, „oder ungestalteter zu machen, auswärts geschaffet wird. Bey Leibesübungen ist dergleichen „nichts zu besorgen. Sie erwecken die natürliche Wärme: und aus dem Reiben der Theile „entsteht einige Härte und Festigkeit ... Dreyerley Wirkungen hat man überhaupt von Leibesübungen, nämlich stärkere oder festere Glieder, „eine vermehrte Wärme und geschwinderes „Athemholen. Aus diesen dreyen Wirkungen „entspringen häufige Vortheile für den Körper. „Die Härte der Glieder macht uns tüchtiger „und stärker zur Arbeit, und läßt uns davon weniger Mattigkeit oder andere Beschwernisse „empfinden. Die innere Wärme macht, daß „uns Trinken und Essen willkommen sind; sie „beschleuniget die Dauung oder Veränderung „des Genossenen; sie verschafft eine glücklichere „Nahrung; sie theilet die Feuchtigkeiten des „Körpers gleich durch alle Glieder aus. Das „geschwindere Athemholen reiniget die Brustgänge; es entlediget die Lungen und Luftröhre „von überflüßigen Feuchtigkeiten.“

Ich

Ich wiederhole kürzlich, was man von Bewegungen behaupten kan: nämlich, daß sie den Kreislauf des Blutes vermehren; wovon der sich nach selbigen zu erheben pflegende öftere Aderschlag ein Zeuge ist. Sie verdünnen die Säfte, und erhalten sie in einer beständigen Wirksamkeit; so daß sich selbige gehörig mit einander vermischen, läutern und absondern können: Dahingegen die Müßigkeit die Säfte auf eine gewisse Art wie stillstehende Wässer läßt faul und stinkend werden. Sie beförderen die Ausdünstung und alle natürliche Aussonderungen. Das Athemholen wird mannigfaltiger. Die Gefässe und alle feste Theile werden gestärket. Es wird ein gesunder Appetit wegen beförderter Dauung erwecket. Der ganze Mensch wird tüchtiger, geschickter und erwirbt sich eine mannhafte Herzhaftigkeit. Zur Zeit da man noch die Bürgermeister nach Rom von dem Pfluge berief: da die Attile von den Gesandten auf dem Acker säend angetroffen wurden: da man die Curius Dentatus sich selber ihre Rüben braten sah: zu jener Zeit mochte noch gesunder Appetit und robuste Glieder den Regenten gewöhnlicher gewesen seyn.

Es giebt Aerzte die behaupten, daß die Leibesübungen zur Gesundheit und Verlängerung des Lebens beynahe so nöthig, als die Nahrung selber sey. Die Bewegungen waren es, wodurch Hofmann die Dummheit, Herodikus und Hismonäus die Nervenschwäche und Galen

len seine dreyßigjährige Unpäßlichkeit kuriren konte. Wir können täglich selber gewahr werden, daß Leute, die sich ziemlich bewegen, robust, beherzt und wenigen Krankheiten unterworfen sind.

§. 6.

Man muß schier ein bischen philosophisch ernsthaft werden: wenn man die Theorie von der Stärkung durch Bewegungen etwas erläutern will. Ich werde es wenige Augenblicke und ganz leidentlich seyn; nur so lang bis ich einem fleischichten Theile habe theoretische Stärke gegeben. Man stelle sich vor, daß er gestärket werde: wenn seine kleinsten Bestandtheile sich näher berühren: wenn mehrere feine Zäserchen in ein grösseres gesammelt und zusammengepresset werden: wenn die Oberflächen zweyer Theilchen, Häutchen oder Gefäßchen sich mehr berühren, und wenn in dem nämlichen Zäserchen sich mehr Theilchen berühren: wenn manche kleine Röhrchen entleeret, oder ihr enthaltener Saft verdicket wird, und mit ihnen in eines zusammen wächst: wenn die Anziehungskraft unter den Theilchen vermehret wird: wenn der sie verbindende Leimsaft klebriger und zäher wird. So muß es dem Fleischtheile gehen, wenn er soll Stärke erlangen. Alles dieses nun können die Uebungen verrichten. Durch sie werden die festen Theile mehr an einander gerieben; sie vermehren den Kreislauf des Blutes: es entsteht Wärme. Die in dem Zwischenräumchen der Zäserchen und sonsten haftende dünne Feuchtig-

keit

keit wird ausgetrieben: hierdurch wird der Leimsaft zäher und dicker: andere Säfte in den kleinsten Röhrchen werden verdicket, und samt ihren Röhrchen verhärtet: die Zäserchen und ihre Theilchen kommen wegen vertriebener Zwischenfeuchtigkeit näher und fester zusammen. Kurz, der fleischichte Theil wird gestärket.

Der Kreislauf wird beschleuniget. Denn durch die Uebungen wird das Blut durch die Hohlader häufiger zum Herzen gebracht: und das geschwindere Athemholen vervielfältiget den Blutlauf durch die Lungen, oder in die linke Herzkammer. Das Herz, dem nun häufigeres Blut zugekommen ist, giebt nun auch bey jeder Zusammenziehung eine grössere Menge von sich. Der Aderschlag muß also, nach dem Verhältnisse der Menge, völler und grösser werden: der Kreislauf wird stärker, geschwinder und freyer: indem auch ausserdem die auf obige Art verschaffte bessere Entleerung der Blutadern (welche das Blut zum Herzen führen) dem Forttriebe des Blutes von dem Herzen in den Pulsadern weniger Widerstand entgegensetzet.

§. 7.

Alle Theile des lebenden Körpers erlangen durch gewisse öftere Uebungen eine besondere Stärke und Geschicklichkeit. Man verursachet durch stärkeren Gebrauch eines Gliedes einen gewissen Zufluß der Säfte; es wird fleischicht, dick, robust. Hieraus entstunden die Regeln von

von den Uebungen einzelner Theile wovon Theon Alexandrinus vier Bücher, und Galen viel schönes geschrieben hat. Es ist zum merklichen Nachtheile der Patienten, daß manche hochdenkende Aerzte solche leichte und angenehme Arten, einzelne leidende oder geschwächte Theile in guten Stand zu setzen, ihrer Aufmerksamkeit unwürdig achten. Mir kömt es fast eben vor, als wenn ein Chymist, um nichts mit einer unstudierten Hausfrau gemein zu haben, nach chymischen Kunstgriffen wolte aus Milch Butter verfertigen. Er destillirt in einem Kolben die Molken oder das Milchwasser ab. Er digerirt, evaporirt, präcipitirt oder nimt sonst hundert dergleichen Künsteleyen vor, bis er endlich so was butterähnliches von seiner Milch bekömt: da hingegen eine erfahrne Hausmagd mit ihrem Butterfaß in einer viertel Stunde zu ordentlicher Butter gelanget. Eben so vielerley Umschweife verwenden oft Aerzte, um den kranken Fuß oder Arm in Ordnung zu bringen. Sie reichen jetzt etwas, um die Säfte zu verdünnen und in Bewegung zu bringen. Bald wird was verordnet die Ausdünstung zu vermehren. Man sucht die festen Theile zu stärken, und so weiter: welches alles ein anderer durch dienliche Bewegungsarten ganz ungekünstelt auf einmal bewirket. Ich werde dergleichen besondere Bewegungsarten etwas deutlicher zergliedern, wozu mir Galens Bücher von Erhaltung der Gesundheit beträchtlichen Beytrag versprechen. Ich schmeichle mir, daß die so einfachen Arten einzel-

nen Theilen durch besondere Bewegungen Hülfe zu leisten weit vorzüglicher in den meisten Fällen seyn, als wenn der kranke Fuß oder Arm nach der künstlichen Methode behandelt wird. Z. E. Die Spiritus- und Balsambüchsen werden dutzendweis verschmieret, und das gegenwärtige Uebel oft mit aller Sorgfalt und ziemlichen Kösten täglich verschlimmert. Es werden innerlich Pulver, Pillen und Tränke verordnet. Endlich kömt man zum Bade. Und doch läuft oft die ganze Ceremonie ohne Hülfe ab.

§. 7.

Das Reden, Rufen, Singen, Gehen gegen Berge, sind Uebungen für die Brust. Das heftigere Athemholen entleeret sie von überflüssigen Feuchtigkeiten. Für Engbrüstige und jene die schwache Lungen haben, die oft mit Katarrhen und Schleimauswurfe beschweret sind, und fast von jedem Dampfe zum Husten gereizet werden, würde ich folgende Heilungsart mit Nutzen preisen: Sie sollen oft und laut sprechen, und sich manchmal im Singen oder Rufen üben. Sie müssen einige Anhöhen besteigen; und wenn sie sich sehr Athemvoll und enkräftet finden: so sollen sie sich setzen und ruhen, bis sie wieder neue Kräfte zum Fortgehen haben. Solche Uebungen müssen sie immer nach und nach verstärken, bis sie im Stande sind, eine stärkere Reise in einer gehörigen Zeit zu unternehmen. Demosthenes war engbrüstig und schnarrend, nämlich er konte das R nicht aussprechen. Beydes,

des, die Schwäche der Brust, und die Ungeschicklichkeit seiner Zunge hat er durch beständige Uebung im Lautreden also verbessert, daß er noch der beredteste Prediger geworden ist.

§. 8.

Ein gewisser Freund von mir ist wegen Kurzsichtigkeit eines Fernglases benöthiget. Ich habe die Ehre in diesem Stücke von ihm ein Collega zu seyn. Er hat für beständig dem Gebrauche dieses Glases das linke Aug, und ich das rechte gewidmet. Bey ihm ist das linke und bey mir das rechte Aug das beste und stärkste geblieben; ein Beweis, daß auch an dem Gesichte die Uebung das ihrige vermag. Ich kenne einen, der seine Kurzsichtigkeit durch Billardspielen, wo man die Augen, um die Kugeln zu erzielen, ziemlich strecken muß, merklich verbesserte. Eben so würde man durch Flintenschüsse sein Gesicht in die Ferne üben. Dem Ballspiele, wo man aufmerksam nach dem Ball, um ihn zu treffen, sieht, schreibt Galen ausser anderen Vortheilen die nämliche Wirkung zu.

§. 9.

Den Unterrücken oder die Lenden würde man üben: wenn man stehend eine Last in den Händen hält: und noch besser, wenn man läutet oder pumpet, wobey auch zugleich die Brust gestärket wird. Sollte ich Pfarr im Dorfe seyn: so würde ich meinen Schulmeister bloß wegen dem Läuten, dieser vorzüglichen Bewe-

gungs-

gungsart, beneiden. Die Rückengegend auf allen Seiten gelenk und stark zu machen, nützt auch das Ballspiel, weil man sich bald auf diese oder jene Seite lenket, um den Ball nicht zu verfehlen. Man lege einen ziemlichen Stein oder sonst etwas auf die Erde, und einige Schuhe davon noch einen. Man stelle sich zwischen sie beyde. Man bücke sich, und bringe den, welcher rechter Seits liegt, zur linken, und jenen linker Seits zur rechten Seiten. Diesen Zeitvertreib darf man mehrmal bis zur anfangenden Ermüdung pflegen. Das Kreutz wird ungemein geübt und gestärket werden. Es merken sich dieses jene, welche Schwäche, Steifigkeit oder Schmerzen in den Lenden klagen. Oder man stelle sich fest an die Wand oder sonst wohin: ein anderer muß uns mit Gewalt von einer Seite zur andern ziehen oder biegen, dem wir aus allen Kräften widerstehen. Der Rücken und die Glieder werden hiedurch ungemein viel stärker werden. Milon, der robuste Milon, welcher auf seinen Schultern einen Ochsen trug, soll sich durch diesen Vortheil seine Stärke erworben haben.

Jene, die zum Sande und Steine neigen, müssen sich in einer Kutsche durch steinichte und unebene Wege führen lassen.

§. 10.

Ein Ruderer, ein Zimmermann, ein Schreiner, erarbeiten sich stärkere Arme und Hände.

Der rechte oder linke Arm wird geschickter und stärker, bloß weil wir uns angewöhnen, diesen oder jenen mehr zu gebrauchen. Durch die Uebung war Tiberius Nero rechts und links zugleich geworden. Vermuthlich ist es auch nicht ohne besondere Uebung geschehen, daß er in den Fingern eine solche Stärke besas, daß er einem schon erwachsenen Kinde durch einen gut angebrachten Nasenstüber den Kopf zerknirschen konte.

Jene die eine Schwäche oder Fluß in dem Arme haben, müssen Billard und Ball spielen; sie müssen Holz sägen, hauen, fechten, ringen, sich an einem Seile in die Höhe ziehen rc.

Man verdenke es einem bespornten Purschen nicht: wenn er mit einer knallenden Peitsche daher gallopiret. Vermuthlich wird er auch seine schwache Seite haben, welche nöthig hat gebessert zu werden.

§. 11.

Wer schlechte Dauung und überhaupt schwache Eingeweide hat, muß diesen Theilen durch vieles Reiten eine stärkende Bewegung verschaffen. Es muß aber solches in heller trockener Luft geschehen. Singen, Blasen, Rufen und das Reiben des Unterleibes, wie auch Läuten, Pumpen, werden auch als Geschäfte für die Eingeweide gehalten. Das Auf- und Abwärtsdrucken des Zwergfells, das Zurückhalten des

Athems,

Athems, u. d. g. ist nicht nur für die Theile der Brust, sondern auch für jene des Unterleibes eine tüchtige Uebung.

§. 12.

Die Arbeiten und Beschäftigungen der Arme üben auch am meisten das Genick, den Rückgrad und die Schultern. Wenn man mit den äusseren Händen kämpfet und ringet: so werden, sagt Hippokrates die obere Theile fleischichter, wie auch, wenn man in der Höhe mit den Händen fechtet oder gaukelt.

So leichte Arten giebt es, die Theile des Körpers einzeln und insgemein zu stärken. Welche Kräfte könten wir haben, wenn wir nur von Jugend an mit solchen Vortheilen in Uebungen wären erzogen wordeu! Wie manche unter uns würden eben auch wirkliche Milons geworden seyn!

§. 13.

Die schädlichen Folgen und Ereignisse, welche etwa ein Feind der Geschäfte von solchen besondern Leibesübungen herleiten mag, werden bloß von der Uebermaaß und von Ausschweifungen zu verstehen seyn. Alles, was zuviel und übtrtrieben ist, kan nie gut geheissen werden. So bald eine Leibesbewegung über die Schranken geht: so hat sie auch aufgehöret nützlich zu seyn. Durch die Uebermaaß wird der allzufleißige Arbeiter endlich kraftlos, mager,

trocken und ungelenk. Seine Ausdünstung geht zu stark. Seine Säfte werden scharf und verdicket. Er verdauet zu geschwind; und wird zu frühzeitig in die beschwerliche Verlegenheit eines gerunzelten Alters geschleudert. „Durch „allzuheftiges Laufen hat schon mancher spricht „Galen, mit Zerreissung eines wichtigen Ge„fässes das Leben geendet. Das allzu starke „Reiten hat die Nieren zerrissen, und ist der „Brust und den Saamengefässen nachtheilig „gewesen: ohne jene zu zählen, die manchmal „vom Sattel gefallen und auf der Stelle todt „verblieben sind.„ Ich habe bey einem vollblütigen, der noch durch den Wein und die Sonne erhitzet war, auf übertriebenes Reiten einen tödtlichen Blutsturz folgen sehen. So geht es auch oft bey unmenschlichem Springen, Tanzen, Ringen und dergleichen, so daß manche aus der Fechtschul oder von dem Uebungsplatze, wie jene beym Homer vom Kampfe, hinkend, verrenket und verstümmelt zurück kommen *). Durch die Uebermaaß erwirbt sich freilig der Bote steife Knochen, der Arbeiter verhärtete Hände. Das übertriebene Singen und Predigen macht Blutspeyen und Auszehrung. Ein auf der Schaubühne zu heftiger Moliere stirbt endlich an einem Blutsturze. Das trockene Bauernmädchen leidet Mangel an ihrer monatlichen Reinigung, wenn es die Säfte durch allzu strenges Arbeiten verdicket: da sonst eine mäßige Arbeit

*) Et claudas et rugosas et lumine læsas.

Arbeit dem weiblichen Geschlechte in diesem Punkte so sehr zu gute kömt.

Die unmäßigen Büchsenschüsse schaden dem Gesichte: wiewol man auch dieses ziemlich mit Bescheidenheit betrachten muß. Es ist bekant, daß Leute, deren Augen so weit in die Ferne reichen, bald einer Brille vonnöthen haben. Eben diese weitsichtige Leute sind im Anfange die geschicktesten und eifrigsten, nach entferneten Scheiben zu zielen. Endlich wird die Augenschärfe bey grauendem Kopfe natürlicher Weise merklich stumpf; sie bedarfen einer Brille, und sie glauben daß an dieser Augenschwäche nichts als das öftere Schiessen die Ursache sey: obwol sie ohne Schiessen vielleicht noch eher in die Nothwendigkeit, eine Brille zu gebrauchen, ihrer Natur nach, gesetzet worden wären. Es geht hier der Büchse wie einem kurirenden Arzte, der manchmal einen Patienten muß umgebracht haben, der doch für sich allein gestorben ist.

Alles kömt darauf an, daß die Ruhe mit den einzelnen und allgemeinen Bewegungen, welches unten noch deutlicher wird bestimmet werden, in einem gemessenen Verhältnisse verbleibe, und daß die Bewegungen selber nicht über die Schranken getrieben werden. Man hat so wenig Recht dazu, den Leibesübungen, weil mancher bey selbigen durch Ausschweifungen Schaden empfunden hat, gehäßig zu seyn: als man Gründe hat, den Wein deswegen als

giftig auszuschreyen, weil sich schon so manche zu todt gesoffen haben.

§. 14.

Alle Patienten haben nicht die Absicht, einzelne Theile besonders zu stärken oder geübter zu machen. Alle Leibesübungen können nicht dem ganzen Körper oder jedem Menschen gleiche Vortheile verschaffen. Und nicht jedermans Sache ist es, den Vorzügen dieser oder jener Bewegungsart mit wählenden Prüfungen nachzuspühren. Es wird also eine nicht gar so unnöthige Sorgfalt seyn, als es vielleicht manchem beym ersten Anblicke scheinen mag, wenn man sich die Mühe nimt, von der Wahl der Leibesübungen und ihrem Gebrauche gegründete Nachrichten und Erinnerungen auf die Beine zu bringen.

Galen nimt dreyerley Bewegungen in dem Körper an. Einige sind jedem lebenden Thiere vor sich eigen: nämlich die Bewegungen des Herzens, der Adern, der Lungen und übrigen innerlichen Theile. Einige rühren von auswärts: als, Reiten, Fahren, Schiffen rc. Andere werden durch Arzeneyen ins Werke gesetzet. Von den Bewegungen die dem Körper von auswärts zukommen, wird in gegenwärtigen Blättern durchaus die Rede seyn. Ich werde mir es angelegen seyn lassen, bey den mancherley Arten äusserlicher Bewegungen, auch dem Unterschiede ihrer Wirkungen einzeln u. aufmerksam nachzufühlen.

§. 15. Soll

§. 15.

Soll eine Bewegung dem ganzen Körper nützlich seyn: so ist es schon einmal eine der ersten Bedingnisse, daß sie auch den ganzen Körper in eine Uebung zu bringen im Stande sey. Sie muß fast jedem Gliede zu schaffen geben. Sie muß in dem entrüsteten Gemüthe eine zufriedene Munterkeit erregen. Sie muß unseren geschäftigen Geist, wenn ihn Kummer, Tiefsinn und forschendes Nachdenken gleichsam aus seiner Lage gebracht haben, durch ihre ergötzende Beschäftigung wieder zurechte weisen. Sie darf uns keine Zeit gestatten tiefsinniger und düsterer zu werden. Sie darf den Körper nicht unmuthig und kraftlos machen. Die Zeit, wenn sie unternommen wird, die Art, der Ort, der Zustand des Körpers, alle diese Umstände können ihr merkliche Vortheile geben. Bewegungen in freyer und reiner Luft sind allerdings, wenn es die Witterung und Jahreszeit leidet, die vorzüglichsten. Diese sämtlichen Bedingnisse werden in der Folge gegenwärtiger Betrachtung immer deutlicher in die Sinne fallen.

§. 16.

Nichts sollte man von dem forschenden Geiste eher zu verbannen suchen, als den düsteren Tiefsinn und das matte Einerley. Nichts ist im Stande unseren Körperbau mehr in Unordnung zu setzen, die Nerven zu schwächen, das Gehirn zu verwirren, und uns durchaus zu Grunde zu richten; als wenn wir unsere Den-

kungskraft beständig mit dem nämlichen Gegenstande beschäftigen. Hievon rühren Beängstigungen, Schlagflüsse, fallende Suchten, Narrheit, Rasereyen. Die Füsse sind bey solchen Leuten fast jederzeit kalt: die Säfte ziehen sich gegen den Kopf, und gebären dort dergleichen schreckliche Zufälle. Die Nächte sind unruhig, träumend, und dünken uns Jahre lang; man sucht ihre Trägheit mit wachenden Nachsinnen vorüber zu peitschen. Endlich wird der ganze Körper leichenhaft. Es gilt dieses sowol wenn wir durch heftiges Studieren unsere Vernunft zu sehr auf einen Gegenstand anspannen; als anch, wenn eine gewisse Leidenschaft uns einmal zu sehr übernommen hat. Was ist schwerer, als den vor denkendem Gehirne brennenden Kopf willkürlich zu beruhigen? Was scheint uns gewaltsamer, als von dem aufgebrachten Gemüthe die Herrschaft der quälenden Leidenschaft zu verbannen?

Die Geschicklichkeit des Erasistratus würde bey dem Fieber des Prinzen Antiochus ohne Frucht gewesen seyn, wenn er nicht das Glück gehabt hätte, an dem verrätherischen Aderschlage zu entdecken, daß die Gegenwart der Stratonice einen deutlichen Einfluß in die Krankheit hätte.

Themistokles muß auch gewust haben, wie schwer es sey, den erhitzten Kopf gedankenfrey, und das fühlende Gemüth von anklebenden

den Leidenschaften ruhig zu machen. Es wolte ihn jemand die Kunst des Gedächtnisses lehren. Themistokles fraget, was denn diese Kunst für Vortheile begreife! Es hieß, er würde alles, was er einmal wüste, leicht im Gedächtnisse behalten können. Themistokles versicherte, daß es ihm ein weit grösseres Vergnügen seyn würde, wenn man ihm die Kunst beybringen könte, was er gern aus dem Kopfe haben möchte, leicht vergessen zu können.

Man darf sich nur ein bischen gemein mit dem unterhaltenden Tiefsinne machen: so ist er bald bereit dazu, bey uns eine nagende Gesellschaft zu seyn. Er will uns an keinem Orte verlassen. Er sitzt mit uns beym Tische, er begiebt sich mit uns ins Bett, und welzet über uns die schwermüthigen Nächte ganz langsam dahin. Er ist es der den Meßkünstler Archimedes auch bis in das Bad begleitete. In hitzigem Eifer sprung dieser aus dem Bade rufend: ich habs gefunden, ich habs gefunden. Er ist der nämliche, der eben den guten Mann das Leben kostete. Syrakusen wurde mit Sturme eingenommen. Marcell gab den Seinigen Befehl, den Archimedes schadlos zu halten. Einer von den Soldaten drung zu diesem, der eben den Kopf voll mathematischen Tiefsinnes hatte. Der Soldat fragte ihn, wer er wäre. Er antwortete: laß mir meine Cirkel ungestöret. Diese Antwort ergrimmete den Soldaten; und er tödtete den vortreflichsten Meßkünstler.

 Die

Die heimlichen Gemüthsangelegenheiten und der zehrende Kummer, betäuben die Lebensgeister, und verbreiten endlich über alle unsere Handlungen unfreundliche Düsternheit und die dunkelen Farben des Todes. Studierendes Nachsinnen, wenn es übertrieben wird, wirket das nämliche. Es macht uns niedergeschlagen, kleinmüthig, schwach, milzsüchtig. Je mehr wir nachforschen, desto mehr finden wir Geheimnisse und Schwierigkeiten, die uns noch bevorstehen. Es entsteht hierüber in uns eine gewisse zagende Traurigkeit, die noch zu unserem finsteren, milzsüchtigen Wesen merkliche Beyträge bringt. Man wird seltsam, empfindlich, eigensinnig. Man entrüstet sich über jede Kleinigkeit. Endlich muß man freilig ganz natürlicher Weise so phantastisch, als jener Dokter werden, den wir bey dem Satyrenmeister also geschildert lesen: „Er ist in einen tödtlichen Kummer versenket; „er ist mürrisch und finster; seine ganze Familie „leidet darunter. Er hat auch einen entsetzlichen „Verlust erlitten. Kommen Sie nur näher „und sehen Sie das an, was er Ihnen auf sei„nem Finger zeigt. Es hat kein Leben mehr; „es ist ihm den Augenblick gestorben. Was ist „es denn? Es ist eine Raupe. Was das für „eine Raupe war!„

Eben aus dieser Ursache kan mancher so unartig wie Baccius seyn. Dieser belesene Mann wurde einstens von seinen Büchern zur Patientinn berufen. Er mochte just einer Sache recht eifrig

eifrig nachgedacht haben, und man kan sich leicht einbilden, mit welchem Unwillen er die Pflicht eines pracktischen Arztes diesmal auf sich nahm. Er kam; er trat ins Zimmer, und fühlete der Patientinn den Puls, welches wohl mehr aus Gewohnheit als aus Ueberlegung geschah. Er fühlete lang, und fragte endlich, da er vielleicht aus seinem Nachdenken etwas zu sich kam, wie alt sie sey? Es hieß über sechzig Jahre. Hier stieß er den gefühlten Arm der Patientinn, die doch nicht von geringem Stande war, mit Ungestümm von sich. Ey, sprach er, wie lang will denn eine so alte Frau noch zu leben gedenken? Eilends lief er nach Hause zu seiner verlassenen Kopfarbeit.

Eine übende Beschäftigung des Körpers, welche nun Gemüthsunruhen und nachdenkenden Tiefsinn von uns verjagen, mithin sowol dem Geiste als dem Körper heilsam werden soll, wird besondere Aehnlichkeiten und kräftige Reitze besitzen müssen; sie wird gesellschaftlich, unterhaltend und ermunterend seyn müssen; und alsdenn wird sie auch für andern den Vorzug verdienen. „Ich hege diese Meynung, spricht Galen, daß „jene Uebungen für allen die nützlichsten sind, „welche nicht allein den Körper beschäftigen, „sondern auch das Gemüth ergetzen können. „Dahero halte ich alle jene für weise Männer „nnd grosse Kenner der menschlichen Natur, „welche von dem Jagen und anderem Thierefan„gen, wo die Arbeit mit Vergnügen, Lust und

„Lob-

„Lobbegierde verbunden ist, die ersten Erfinder „waren.„

§. 17.

Unter den nützlicheren Arten der allgemeinen Bewegungen ist das Spatzierengehen die erste und einfacheste. Das Leiter auf- und absteigen mag noch etwas mehr in die Glieder wirken. Freilig wird man beym Spatziergehen das schwarze Heer geselliger Gedanken noch ein gutes Stück Weges mit forttragen müssen. Es will ja, nach Horazens Meynung eine beunruhigende Angelegenheit noch stets die quälende Gefärtinn des Reitenden seyn *).

Leute die spatziergehen, beförderen die Ausdünstung. Sie schnaufen öfterer und können auch den etwa anklebenden Schleim leichter auswerfen. Ihr Körper wird geübter und dauerhafter. Solche Spatziergänge, wenn sie nach heftigeren Uebungen oder Arbeiten noch unternommen werden, reinigen den Körper. Die verdünneten und bereits auswärts dringenden Feuchtigkeiten werden in ihrer Aussonderung befördert. Der Kreislauf wird gleicher ausgetheilet. Sie helfen dazu uns etwas magerer zu machen.

§. 18.

Das Laufen ist ein eilfertigerer Spatziergang, wobey man geschwinder schnaufen muß und

*) Post equitem sedet atra cura.

und eher ermüdet wird. Es macht uns erhitzet und magerer. Es wirkt alles in einem heftigeren und stärkeren Grade, was man vom Spaziergehen behaupten kan. Es schickt sich vor jene, die viel essen; es ist im Winter nützlicher als zur Sommerszeit. Wenn man in warmen Kleidern läuft: so wirkt es fast auf die nämliche Art, jedoch mit diesem Unterschiede, daß es uns alsdenn noch wärmer macht. Es hält aber auch auswärts die Körper feuchter und hinterläßt sie mißfärbiger. Denn die Kleider saugen unseren Schweiß und Ausdünstung ein, und mit dieser angefeuchtet umgeben sie wieder unsere Körper, und berauben uns des Vortheiles einer reinen stärkenden immer frisch anschlagenden Luft. Der Körper wird stets fast in dem nämlichen Dunstkreise beweget. Man solle demnach, weil das Nackendlaufen nicht Mode ist, sich ganz leicht zum Laufen kleiden. Es gilt dieses auch von andern Bewegungen. Trockenen Leuten und Alten, denen die natürliche Wärme vermindert ist, könte man es eher gestatten, sich in wärmerer Kleidung zu üben. Jene, welche durch stärkere Schweisse ihre fleischichte Dickleibigkeit mindern wollen, werden sich wohl beym Laufen in warmen Kleidern am ehesten zum Schwitzen bringen können.

Jemehr man sich in einem Kleide übet: desto mehr wird es mit den ausgedünsteten Unreinigkeiten geschwängert: welches nachgehends dem Körper zum Nachtheile wird.

*) Man

*Man solle daher öfters die Kleider wechseln. Man braucht es eben nicht einem verschwenderischen Nero gleich zu machen, welcher kein Kleid zweymal angezogen hat: sondern man hat schon genug gethan, wenn man das einige Tage getragene Kleid der durchstreichenden und austrocknenden Luft aussetzet, und während diesem ein reineres anleget. Besonders in dem Wollenen bleibt solche Ausdünstung eher und fester kleben, als in Leinen oder Seiden. Man muß nach der Verschiedenheit der Jahreszeit auch einen Unterschied in der Kleidung beobachten.

§. 19.

Das Reiten nennet Galen eine vermischte Leibesbewegung. Man wird auswärts durch den Gang des Pferdes beweget, und man giebt seinen Gliedern selber verschiedene Uebungen, da man den Hals und Rückgrad stark, die Beine steif und die Schenkel von einander hält. Man sieht fleißig vor sich, und übt das Gesicht und den gestreckten Hals. Die Eingeweide und Lungen werden besonders durch die Tritte des Pferdes geübet und gestärket. Man hat daher das Reiten allezeit als ein unvergleichlich stärkendes Mittel für Schwache gehalten, welches den äusseren und inneren Theilen gewünschte Stärke giebt. Es befördert die Ausdünstung, ohne daß wir Verlust der Kräften empfinden. Aus der vermehrten Ausdünstung muß es rühren,

*) Sordida cuti mordacia sunt. ARCTAEVS.

rühren, daß Reitende gemeiniglich im Stulgange bald eine Trockenheit verspüren. Sydenham preißt das Reiten als das vornehmste Mittel bey Lungensuchtigen, Podagristen und Milzkranken. „Nicht selten, spricht Gorter, „hat das Reiten und Spatziergehen die hartnäckigste Verhaltung des Urines gehoben: „wenn nämlich zäherer Schleim, und ein in diesen Gängen trägerer Trieb den Urin nicht fortschaffen konte.„

§. 20.

Von dem mannigfaltigen Nutzen des Ballspieles liefert uns Galen ein besonderes Tractätchen. Die verschiedenen Lenkungen und Bewegungen der Theile des Körpers geben diesem Spiele besondère Vorzüge. Der Kopf, der Hals richtet sich bald in die Höhe, bald seitwärts. Die Arme verwenden ihre Kräften und Geschicklichkeit bald vor sich, bald anderwärts hin. Die Lenden und Schenkel werden beweget und gestärket, durch Biegen, Fürschreiten, Springen. Die Augen sind in Uebung. Das Gemüth ist sorfältig, aufmerksam, und von einer edlen Streit- oder Ehrbegierde ermuntert. Und man fügt dabey nicht leicht dem Körper einigen Schaden zu.

§. 21.

Das Jagen, das Kegeln, das Billard, und dergleichen, sind noch unvergleichliche Leibesübungen. Das Jagen darf man nicht allen

len rathen, denen es nützlich wäre. Herren, die dazu das Recht besitzen, wissen es schon so einzurichten, daß sich die Commotion auf viele Dörfer zugleich erstrecket. Das Billard und Kegeln spielt kein junger Herr nach der neuesten Mode mehr, indem solche Spiele auch von den Bedienten geübet werden. Möchten doch diese Herren auch aufhören zu essen und zu trinken, und zu — weil sie solche Dinge ebenfals mit Bedienten gemein haben!

Man kan bey jedem Spiele leicht den Schluß machen, zu welchem Nutzen es geschaffen sey, wenn man auf das bisher erzählete, und auf die dabey nöthigen Bewegungsarten sein Augenmerk richtet.

§. 22.

Es ist unstreitig, daß die meisten Spiele von gelehrten Männern zum Besten der Gesundheit sind erfunden worden. Es waren gewisse Lehrer oder Vorsteher, unter deren Rathe die Jünglinge dergleichen Spiele nach Erforderniß und Verhältniß ihrer Umstände, gemeiniglich in freyer Luft, wählen und fortpflegen musten. Es hieß dieses die Gymnastik, und sie wurde fast von allen Philosophen angepriesen. Man wuste auf solche Weise die jungen Körper stärker, abgehärtet und zur Arbeit tüchtig zu machen. Denn Uebungen sind für den Körper das, was für den Geist Unterricht und Studieren ist. Einem

nem gewissen Eigensinne, und einem bischen Charletanerie hat man es bey dem Asklepiades zu gute zu halten, daß er allein die Leibesübungen verwerfen mochte.

Ueberhaupt werden solche Spiele, die gesellschaftlich sind, am wirksamsten, über unsere Gesichter die heiteren Farben der Munterkeit auszubreiten. Sie machen uns von tiefsinnigen Gedanken befreyet. Die Liebe zur Einsamkeit, welche geschickt ist, uns zu Misantropen oder mürrischen Sauertöpfen zu machen, wird unter solchen zeitverkürzenden Spielen ziemlich vergessen.

Wir sind recht wunderliche Geschöpfe, daß wir aus Liebe zu einem gewissen Zwange, oder aus einer eingebildeten Unanständigkeit, solche Spiele meistens versäumen, und oft gar mit verachtendem Gespötte verunglimpfen. Als wenn es eine Schande wäre, für seine Gesundheit durch angenehme Leibesübungen zu sorgen, so bald unser einbildisches Haupt durch eine ehrwürdige Amtsperücke hochmüthig gemacht worden. Es ist unserer Gesundheit zum Schaden, daß man uns mit gutem Grunde mit Hollbergs Katze vergleichen kann. "Eine Katze, spricht er, "ist so lang sie noch wächst, das lustigste und "zum Spiele am meisten geneigte Thier auf der "Welt; so bald sie aber ihre rechte Grösse und "Vollkommenheit erreichet: so legt sie alle ihre "lustigen Eigenschaften ab; und man bemerkt

"nichts an ihr, als ein ernsthaftes und beständ-
"diges Wesen, und eine philosophische Gravi-
"tät. Ja man kann sie durch kein Locken, und
"durch keine Aufmunterungen dahin bringen, et-
"was ihrem Stande und Alter unanständiges zu
"begehen."

Racine war ein Gesell bey den freudigen Spielen seiner Kinder; er sung mit ihnen, und gieng dieser wallfahrtenden Jugend mit einem Kreuze vor. Sokrates und Agesillas wurden unter ihren Kindern auf Stöcken reitend gesehen. (*) "Saint Evremond liebte aufs äusserste die Musik. Er versäumete keine Concerte, "weder sonst eine Gemütsveränderung von dieser Gattung. Er hat nicht allein sehr lang gelebet: sondern die ganze Zeit seines Lebens genoß er eine kräftenvolle und muntere Gesundheit. Er erhielt bis an sein End eine freundselige und vergnügte Gebährde, welche nichts von der Rauhigkeit und der Verdrüßigkeit des Alters enthielt. Er liebte die Gesellschaft junger Leute, und ließ sich durch ihre Spiele rühren. Er hatte immer um sich Hunde, Katzen, und allerhand Gattungen von Thieren. Er sagte, "um die von Alter unzertrennlichen Verdrießlichkeiten zu zerstieben, müsse man stets etwas "munteres lebendiges vor Augen haben." Auf die nämliche Art gelangte seine Freundinn, die bekannte Ninon von Lenklos, wie er, mit vieler

*) Dulce est desipere in loco.

ler Lebhaftigkeit in die neunziger Jahre. Sie spielte selber die Laute aufs allerbeste, und war die geschickteste Tänzerinn ihrer Zeit. Charleval brachte auf solche Weise seinen schwachen Körper in die achzig Jahre. "Der Abbt "Schannat lockte durch Geschenke Kinder zu "sich; sie musten um ihn spielen; und er erhielt "hiedurch bey dem nachforschenden und beschwer"lichen Geschäfte des Bücherlesens und Schrei"bens eine heitere Mine und gesunde Farbe." Der Kayser August übte das Ball- und andere Spiele; endlich liebte er nichts als Fahren und Spatzierengehen. Das Gemüt zu ergehen, pflog er oft zu fischen. Bisweilen spielte er mit Würfeln, mit Seilschwingen oder Schockeln auf Seilen, mit Nüssen bey kleinen Knaben, wovon er jene die schon artig, und geschwätzig waren, zusammensuchte, besonders die Maurer und Syrer. Noch viele andere grosse Männer wusten sich auf solche Art von den ernsthaften Gedanken abzubringen, Munterkeit und Stärke zu haben, und ihre Gesundheit länger zu erhalten.

§. 23.

Schwächere Personen lassen sich oft den Leib mit wollenen Tüchern reiben, oder gelind bürsten: und man läßt dieses auch für eine heilsame Leibesbewegung gelten.

Galen schreibt eine Menge von dem Reiben mit Oelen. Trockenen, hitzigen Tempera-

menten in heissen Ländern mag es nützlicher gewesen seyn.

Das trockene Reiben wird besonders jenen nothwendig, welche keine stärkere Uebungen unternehmen können. Galen sagt, man solle den Theil, der gerieben werden soll, spannen: man solle den Athem zurückhalten, damit die Ausdünstung oder das überflüßige besser auswärts getrieben werde. Man solle sich nicht so geschwind nach dem Essen reiben lassen. Bey kühler Witterung seye es besser, wenn das Reiben geschwind oder durch viele Hände geschieht, damit der Körper nicht theilweis merklich erkalte. Starkes und hartes Reiben, spricht er, macht mager und zuviel Feuchtigkeiten verlieren: dahingegen durch ganz gelindes Reiben die Theile wirklich vollkommen, fleischichter und gefärbter werden. Man muß aber schwindende Glieder ganz gelind überfahren, auf welche Art sie fleischichter werden. Denn solches mäßige Reiben macht, wie Hippokrates bemerket, die Fleischtheile wärmer, fester und vollkommener. Es hilft mehr Nahrung in solche Theile leiten. Es öfnet und erweitert die kleinen Hölungen oder Gefäßchen. In Flüssen würde ich heftiger reiben. Den Tag nach vielem Trinken befielt Galen stark und trocken zu reiben, wie auch bey müßigen Säftevollen Körpern.

Das Reiben der äusseren Theile soll das Blut von den Eingeweiden auswärts leiten.

Daher

Daher lies Celsus in dem hysterischen Anfalle der Frau die Schenkel und Knie reiben; da sie aber wieder zu sich gekommen war, muste der ganze Körper, besonders aber der Bauch und die Knie täglich gerieben werden. Vespasian lies sich täglich zur Erhaltung der Gesundheit die Hände und Füsse reiben. Die Aerzte riethen, bey einer Schlafsucht das Hintertheil des Kopfes und den Hals abwärts stark zu reiben. Ein anderer Arzt lies einen für todt gehaltenen Menschen drey viertel Stunde lang mit einem Tuche von Pferdehaar, welches in starkes Salzwasser getauchet war, die Fußsohlen reiben, und erweckte ihn zum Leben. Das Vermächtniß einer Sterbenden für Leute, die den erblaßten Körper einige Stunden lang reiben sollen, wäre demnach nicht so ungegründet, als man ihr es möchte ausgeleget haben. Das Salzwasser würde man ihr noch dabey zu empfehlen haben.

Boerhave kurirte einen mit öfterer Kolick behafteten, nebst innerlichen Arzeneyen, durch tägliches Reiben des Unterleibes.

Grobe Hemder verursachen auch ein Reiben und stärken die Haut. Vielleicht geschieht es vom Reiben des frischen Hemdes, daß der manchmal einen oder zween Tage still gestandene Monatfluß bey Weibsleuten wieder anbricht, sobald sie das bluttrunkene Hemd ab- und ein frisches anlegen.

Das Kämmen und Balbieren werden auch auf eine gewisse Weise unter das Reiben gezählet. Und man sollte einigermassen, in Absicht auch die Gesundheit, jenen Balbierern noch dankbar seyn, welcher unser empfindliches Gesicht mit einem unbarmherzigen Messer etwas deutlich überfahren.

Den Nutzen des Striegelns oder Bürstens weis man an den Pferden zu schätzen. Und es sind Aerzte welche haben wollen, daß man es auch an anderen Viehe unternehmen solle, besonders an jenem, dessen Fleisch man auch zum Gebrauche bey Tische widmet. Sie wollen auf solches Verfahren gesünderes Viehe, und schmackhafteres Fleisch versprechen.

Gemeiniglich sind jene Dinge, die unseren weichen Körper etwas rauh ankommen, zu seiner Stärkung ersprieslich. Ich meyne hier die harten Hemder, das harte Liegen, u. d. gl. Es ist eine ausgemachte Sache, daß Leuten, die weiches, schlaffes Fleisch haben, nichts dienlicher seye, als hart zu liegen; da sie sich aber gemeiniglich in einem sanften Bette ihre matte Weichlichkeit befördern. Männern, die in der Ehe sind schwach gewesen, hat ein Strohebett oder das liegen auf dürren Brettern manchmal ihre Stärke gegeben. Durch die groben Hemder, Arbeit, und rauhes Liegen erwirbt sich der Bauersmann eine fast lederne Haut, welche nicht so empfindlich ist gegen abwechselnde Kälte und

und Wärme. Andere Zärtlinge hingegen empfinden bald alle Aenderungen der Luft und Witterung. Die kühlen Herbstabende verursachen ihnen Schnuppen, Durchfälle und grössere Uebel.

§. 24.

Unter die verschiedenen Arten der nüzlicheren Leibesübungen ist auch das Tanzen zu rechnen. Es ist unstreitig, daß eine so muntere Bewegung, die bey frohern Körper, zur gehörigen Zeit, mit Lust unternommen wird, für die Gesundheit ungemein erspriesslich seyn müsse. Und es muß gewiß einer eines gar schleimigen oder milzsüchtigen Temperamentes, er muß ein Feind des Ordentlichen, des Gemessenen seyn, wenn er an diesem mathematischen Spaziergange, an dem Tanzen, nichts reizendes und nichts vernünftiges zu finden glaubt.

§. 25.

In Absicht auf die Gesundheit mögen nicht die gemessenen Züge des Tanzenden allein, sondern die mitwirkende Musik dieser Art von Bewegungen vor vielen den Vorzug geben. Und wem wird nicht der angenehme Lerm einer gefälligen Musik rege Empfindungen abgewinnen? besonders wenn eine unfreundliche Witterung uns des Vergnügens beraubet, unter freyem Himmel das matte Gemüt erfrischen zu können.

„Wenn aber Eis und Schnee die kalten Felder kleiden:
Da soll dem leichten Scherz mein Häuschen offen stehn:
Da soll mir Doris oft auf den geschwätzgen Saiten
Mit aufmerksamer Lust die schnellen Finger sehn.„

§. 26.

Die Physik lehret es, wie sich der Laut oder Klang auf andere Körper vermöge zitternder Schwingungen der Luft erstrecke.

In einem an der Wand oder auf dem Tische befindlichen Saiteninstrumente kann man durch gewisse herausgestossene Töne der Stimme oder durch sonst einigen Schall, ohne es zu berühren, einen Ton oder Klang erwecken. Das nämliche wird man bisweilen bey Gläsern gewahr. Die Stösse dieser Luftschwingungen sind ziemlich kräftig. Der Schall braucht eben nicht gar zu gros zu seyn, um ein ganzes Haus in eine gewisse Erschütterung zu setzen. Man wird bald ein Zittern der Fenster wahrnehmen.

Eben so prallet der Klang durch Hülfe der bewegten Luft auf unseren Körper und unsere Gehörwerkzeuge. Hier wird er gesammelt, durch öftere Widerstösse vermehret, verbreitet, und zu den hier so künstlich zertheilten Nerven gebracht, welche endlich dem gemeinen Sinnensitze (sensorio communi), diesem Rendevous der Nerven, die verschiedenen angenehmen oder widerwärtigen, gut oder übel lautenden Töne vorstellen; wo sie alsdenn nach dem Vernunftschlus-

se

se der innerlichen Sinne gefühlet, entschieden und beurtheilet werden.

Nach der Verschiedenheit solches Tones werden die Nerven gereizet, ermuntert, beweget; und diese Wirkung erstrecket sich oft in die muskulösen Theile. *) Auf solche Art entsteht die so grosse Wirkung der Musik in unserem Körper und Gemüte. Diese Erschütterungen der Nerven, welche der Klang der Musik in uns verursachet, sind oft so heftig, als sie die Kraft unseres Willens nur immer erregen kann. Bey einem gewissen Ritter war nach Scaligers Erzählung das Geräusch der Musik so wirkend, daß er wider seinen Willen den Urin lassen muste. Mir war seit dem fast jedesmal, wenn ich die uns Landleuten so seltene Ehre genoß auf einem Ball zu seyn, bang dabey, daß doch nicht an den Tanzenden sich eine ähnliche Wirkung äussern möchte.

§. 27.

Bey den Alten war schon die Musik in sehr grossem Werthe. Mich dünkt daß diese Zeitverkürzung eine der ältesten seye. Die alten Poeten waren zugleich Sänger oder Spielleute, und die Musik hat zur Erfindung der Poesie den ersten Anlaß gegeben. Pindar, der beste Liederdichter war ein Hoboisten Sohn, und selber

 ein

*) Per auditionem autem irrumpente sono animus concutitur et laborat, laborans vero incalescit et resiccatur. HIPP.

ein Musikverständiger. Er hatte auch Kentnisse von ihrem medicinischen Gebrauche, wozu sie von den Alten oft verwendet wurde. Denn die Musik hat eine Art von Zauberkraft. Unter dem wohlgetroffenen Zusammenklange verschiedener Töne wird nicht nur das Ohr ergezet: sondern auch das Herz schwillet von süssen Empfindungen auf. Man wuste, bey den Alten, nach Verschiedenheit der Umstände des Patienten auch in der Art der Musik eine Wahl zu treffen. Man wuste daß eine andere Harmonie oder Tonweise dazu erfordert würde Gemütsbewegungen zu erwecken, eine andere, selbige zu beruhigen.

Viererley Tonweise oder modos musicos haben die Alten gezählet. Der Dodrius ist streng, ernsthaft, beständig, männlich, ehrbar; er giebt Vernunft und wirket Keuschheit und Mässigkeit. Der Phrygius bringt das Gemüt empor, reißt es zum Streite hin, und erreget in ihm den Wunsch nach Wut, Ueppigkeit oder Schwelgerey. Der Modus Lydius ist, nach dem Plato scharf, daher er den Verstand schärfet, und sich gegen Gemütskummer schicket, weil er die dunkelen Gemütssorgen zerstreuet, den Verdruß verbannet, das Gemüt erfrischet und auf eine ergetzende Weise stärket. Der Jonikus ist munter und lieblich. Von diesem mag es gelten, daß er durch längere Gewohnheit Weichlinge mache, und

die

die Sitten verderbe. *) Aeskulap heilete diejenigen, denen heftige Gemütsbewegungen ein erhitztes Temperament verursacht hatten, durch diese jonische Sangweise; er lies für sie viele scherzende Lieder und sonst Melodien und Reimen lächerlicher Dinge verfertigen. Timotheus konnte durch die Verschiedenheit seiner Musik das Herz des Alexanders in Bewegung bringen,

*) Il ya une sorte de Musique dont il est dangereux d'être trop amateur. On l'apelle *chromatique*. Les effets en sont tres dangereux. L'ame s'abandonne aisement aux charmes d'une belle harmonie d'instrumens et de voix. Elle s'y trouve trop émue par les sens. Les airs tendres et touchans l'enchantent. Ils l'attendrissent si fort quelquefois, qu'elle lui ôte toutes ses forces; et l'expose a succomber à la premiere tentation. Outre cela, on sait à quelles dépenses excessives elle sait entrainer une infinité de gens. Les anciens étoient si fort convaincus des dangereux effets de cette sorte de Musique, qu'ils ne la vouloient jamais soufrir dans un état bien policé. On peut dire en un mot, que cette sorte de Musique n'est propre qu'à corrompre le coeur et à le rendre mou et efféminé. Ce qu'on vient de dire de la Musique, se peut appliquer également à la Poesie. Presque tous les ouvrages des Poetes ne roulent que sur la molesse et sur l'impureté, et ne font qu'echauffer et que corrompre l'imagination. Ces sortes de lectures sont pernicieuses aux jeunes gens, qui manquent de discernement pour faire Choix des auteurs, et qui n'ont que trop de pen chant pour toutes les choses qui flattent et remuent agreablement leurs passions. *Abrégé sur les sciences et sur les Arts, traduit de l'Anglois.*

gen, und wieder besänftigen, wie er nur selber wollte.

Ludwig Roger soll von den vielfältigen durch die Musik gewirkten Kuren häufige merkwürdige Beyspiele angeführet haben. *)

Das Hüftwehe wurde vor Alters durch den Schall eines blasendeu Instrumentes kuriret. Der leidende Theil wurde angeblasen, und auf solche Art die Schmerzen durch die erregten Schwünge und Erschütterungen besänftiget und zertheilet. Hievon zeugen Athenäus, Cälius Aurelianus, und Aulus Gellius. Demokritus und Apollonius gedenken vieler schweren Krankheiten, die durch die Kraft der Musik sind kuriret worden. Selbst die Pestfieber und fallende Suchten blieben nicht ausgenommen. Im Jahre 1769 las man auch wieder zwey Beyspiele in einer engelländischen Zeitung, daß Leute von anhaltenden hitzigen Krankheiten durch die Harmonie der Musik, nach der Methode der Alten, wieder zurecht gebracht, und gesund geworden seyen. **)

Pytha-

*) Lud. Rogeri Tentamen de vi Soni et Musices in corpus humanum. 8. Avign. 1758.

**) — — cur —
Cessant flamina Tibiæ ?
Cur pendet tacita fistula cum lyra ?
Parcentes ego dexteras
Odi — — — — —

Pythagoras soll der erste gewesen seyn, welcher die Musik ordentlich zum medicinischen Gebrauche gezogen hat. Er wuste besonders, wie sie geschickt seye, den Körper leichter und lebhafter zu machen, und wie sie zugleich ein eigenes Gegenmittel seye, heftige Gemütsaffecten in Ruhe zu legen. Durch die Musik hat er einen Verliebten und Empedokles einen Zornigen zurecht gebracht. Klinias wuste sein von schnellen Zorne lebendes Herz sogleich durch die Leyer einzuschlummern. „Und wenn der böse „Geist des Herrn den Saul angriffe: so nahm „David eine Harfen, und schlug darauf mit sei„ner Hand: alsdenn ward Saul erquicket, und „that etwas besser: denn der böse Geist wich von „ihm ab.„ Die Schüler des Pythagoras musten nach dem Tackte der Musik früh aus dem Bette steigen, vermuthlich, weil er versichert war, daß sie auf solche Art munterer und eines aufgeweckten Verstandes zum Lernen würden. Der weise Mentor, beym Fenelon, wollte daß der Reiz der Musik die Gemüter der Salentiner Jugend einnähme um ihre Sitten reiner und geschmeidiger zu machen. Galen preist den Gebrauch der Ammen, welche das Kinderschreyen durch gelinde Leibesübungen und durch Gesänge zu besänftigen suchen: da solche Kinder alsdenn von Natur aus geneigter und geschickter zur Musik und zu Leibesübungen würden. "Die Liebe zur Musik ist das gewisseste "Kennzeichen eines sanftmütigen Geistes; da"her sie auch Sokrates, in seinen Gesprächen

"mit

"mit dem Klinias, als ein unentbehrliches "Stücke bey einer guten Erziehung ausdrück- "lich erfordert." Niemal hatte ein Prinz eine vornehmere Musik, als Ludwig XIV. Man weis, daß er nie einschlief, als bey dem Klange einer Sinfonie die in seinem Vorzimmer war. Sokrates soll noch im Alter angefangen haben die Musik zu lernen: vielleicht der Frau Xantippe, wenn sie zu weit in ihrem Hauseifer kam, ein besänftigendes Stückchen vorzutrillern, oder von dem eigenen Gemüte die düsteren Nebel des betäubenden Tiefsinnes und Kummers durch den Klang der Musik zu zerstreuen. Plato, Euklides, Kepler, Galiläus, und eine Menge grosser Philosophen waren Verehrer und Kenner der Musik.

Ich kenne einen, der frey gesteht, daß er mit keinem grösseren Vergnügen eine Schrift lesen könne, als wenn seine pflegmatische Seele durch den Klang einer angenehmen Musik zugleich von ihrer Trägheit erwecket wird. Ich kenne andere, die nie andächtiger sind, als wenn sie durch eine wohllautende Kirchenmusik angefeuert werden. Man erinnere sich nur, wie rege unsere Gelenke, wie munter der Sinn, auf manchem Gastmahle bey ertönender Musik wurden.

Es ist eine bekannte Sache, daß der Tarantelbiß durch nichts, als durch die Musik und das Tanzen geheilet werde. Hiedurch werden die gebissenen aus ihrem verwirreten Tiefsinne

und

und milzsüchtigen Wesen aufgewecket, zum Tanzen bewogen, und gesund gemacht. Sollte man nicht guten Grund vor sich haben, auf andere milzsüchtige oder solche mit dicken und schwermütigem Blute behaftete Personen ähnlich zu schliessen? *)

Von dem Einflusse der Musik auf die Sitten, welchen die Alten fast durchgehends zugestanden, hat besonders Plutarch geschrieben.

§. 29.

Doppelte Vortheile haben wir uns bey dem Tanzen zu versprechen: nämlich die Wirkungen der Musik und die freywillige, gesellschaftliche mit Munterkeit unternommene Bewegung des Körpers und seiner Theile. Seine Wirkungen werden bey blaßsüchtigen Frauenzimmer, wo die monatliche Blutgeschicht aus blosser Ungesundheit nicht kann zum Stande kommen, treflich nützen; es wird in den blassen Wangen den mangelenden Zinnober wieder allerliebst verstreuen. Es wird bey schleimigen Körpern, die zur Wassersucht neigen, und endlich bey milzsüchtigen und dergleichen Patienten, vielen Arzeneyen vorzuziehen seyn. Wenn man bey einem fröligen Tänzchen, im leichten Scherze oder Munterkeit auch ein bischen ausgelassen wird: so wird durch den ganzen Körper eine leichte Wärme gegossen, die in solchen Krankhei-

*) Mordaces diffugiunt sollicitudines.

heiten unvergleichlich wirket. *) "Er muß lu-"stig und freudig und frey von allem Trau-"ren seyn, der Kranke. Er muß durch Singen, "Musik und Töne ergetzet werden, und den Kör-"per bewegen" lehret Foreſt bey einem Rasenden (Maniacus). Möchten doch alle kleinmütige, verwirrete und finstere Seelen sich solche Wirkungen von einem der angenehmsten Mittel fleissig merken! So wie Morgens an einem ungewissen Herbsttage früh ein zögerender Nebel, der in der Luft noch unschlüssig zu hängen scheint, und uns immer mit Dunkelheit und Wolken droht, endlich von dem herfürbrechenden und beständigen Sonnenschein nieder gedrücket wird, und einem heitern Tage weichen muß: eben so wird die Düsternheit eines beständigen Kummers, zagender Schwermut, und Tiefsinnes, durch eine fortgesetzte Tanzübung und öfteren Musikklang von dem Geiste getrennet, und Muth und Heiterkeit erreget werden.

§. 30.

Ein ergrimmeter Sittenrichter, der über sich und über die ganze Weltverfassung aufgebracht ist, wird seinen heiligen Unwillen bey Durchlesung so vieler Lobsprüche von der Musik und dem Tanze schon lang durch eine tief gerunzelte Stirne zu erkennen gegeben haben. Seine verdrossene und ernsthafte Seele, welche nur die

*) Valetudo poſcit concoctionem, indolentiam, deambulationem, moderatam animi hilaritatem et alvum ſolutam. CICERO.

die milzsüchtigen Anfälle einer finstern Traurigkeit mit dem Namen der Tugend zu belegen gewohnet ist, hat vielleicht schon längstens den Untergang aller Musikwerkzeuge und der Tanzkunst sehnlichst gewünschet. Denn er ist so sittenreich, als jene alte Jungfer, "der die Haare zu Berge "stunden, wenn sie tanzen sah: Schwefel und "Pech würde das geringste gewesen seyn, das "sie auf diese verstockte Rotte würde haben her"abfallen lassen, wenn sie im Himmel etwas zu "befehlen gehabt hätte."

Und eben ihm dem düsteren Manne, wenn es noch die Kräften des Alters erlauben, wäre die Bewegung im Tanzen gar eine heilsame Arzeney. Ich will ihm zum Gefallen, nochmal die Wirkungen des Tanzens kürzlich wiederholen. Das Tanzen vermehret die Ausdünstung; es macht die Glieder stark und geschickt; es macht herzhaft, munter, und tüchtig zur Kopfarbeit, da es zugleich in das Gemüte wirket. Kurz, es verrichtet fast alles auf eine vollkommnere Art, was man sich von nützlichen Leibesbewegungen versprechen kann. „Der Tanz hat die„ses gutes an sich, daß er über jede Unterneh„mungen des Körpers eine gewisse Artigkeit ver„breitet, die sich niemal verliert. Er giebt eine „heitere, freye Mine und Stellung, welche sich „auch im Gange äussert. Er giebt überhaupt „eine glükliche Wohlanständigkeit, welche an „jungen Leuten unvergleichlich läßt.„ Ich habe auch oben erzählet, daß durch Bewegungen

dumme sind klug, und närrische oder rasende durch das Tanzen und die Musik vernünftig geworden. Wären dieses nicht lauter unvergleichliche Wirkungen für meinen Misantropen, für den gallsüchtigen Moralisten und unzufriedenen Mucker? Obwohl etwa seine Scheinheiligkeit, diese unselige Gefährtinn des sauertöpfischen Wesens, dabey etwas leiden möchte.

§. 31.

Die Ursachen, warum mancher so gar übel von dem Tanzen und dergleichen freudigen Uebungen zu urtheilen pflegt, sind vielerley. Der Verschiedenheit des Temperamentes kann hiebey auch schon einige Schuld zugetheilet werden. Aus diesem Grunde schnaufet der Cholerikus nach Ehre. Der zufriedene Phlegmatikus vergnügt sich an einer langweiligen Gemächlichkeit, und verlachet das hungernde Geizen des Melancholikus.

„ Reiche, Güter zu erwerben,
Wollen hungern, reich zu sterben!
Dieser Will ist nicht für mich,
Satt mich essen will ich! „

Der Melancholikus findt seine liebste Beschäftigung an geizigem Schätzesammeln. Er zürnet und murret über den Sanguineus, der so grosse Stücke auf sorgloses Tanzen und Springen halten mag.

Von dem Unterschiede der Jahre rühret auch sehr vieles her. Gemeiniglich misgönnen die

die Alten den jüngeren die Freuden oder Gaben, die dem mürrischen Alter versaget sind. *)

Noch eine Hauptursache ist diese, weil mancher von der nicht erlernten Tanzkunst gar unrichtige Begriffe hat. Er verachtet das Tanzen, so wie ein der Malerey unerfahrner jene für unbesonnen hält, die auf ein gemaltes Stückchen Tuch manchmal Summen bezahlen mögen. Er stellet sich auch vermuthlich vor, daß ein Tanz aus ganz anderen verwerflichen Absichten unternommen werde, als sich in einer gelernten Kunst zum Vortheile der Gesundheit zu üben. Alle die zierlichsten Schritte des Tanzenden sind in seinem phantastischen Gehirne etwas lächerliches, und die Musik selbst heißt bey ihm eine elende Kunst, ein elender Zeitvertreib. Und es mögen immer noch andere Ursachen mit unterlaufen, die einen so unordentlichen Kopf zu dergleichen unrichtigen Urtheilen verleiten. Ich übergehe alles, da ich mich ohnehin von meinem vorgesetzten Ziele beynahe etwas verirret hätte. Doch muß ich meinen verdrießlichen Alten zuvor zu einem erquickenden Tänzchen durch ein Liedchen aus dem scherzenden Gleime laden. Wenn er bescheiden denkt: so

 wird

*) Ne crions point contre les Plaisirs que nous n'avons plus: ne condamnons point des choses agreables, qui n'ont que le crime de nous manquer. Notre jugement doit toujours être le même. Il nous est permis de vivre, et non pas de juger selon notre humeur. SAINT EVREMOND.

wird er einem schönen Verse allemal etwas zu gute halten; und seine düstere Seele sollte sich dadurch gar nicht beleidiget achten, wenn es schon stracks gegen ihre Gesinnungen zu laufen scheint. Juvenal hält dafür, dem Cicero würden seine philippischen Reden nicht das Leben gekostet haben, wenn er dem Mark Anton die Wahrheit in Versen zu sagen gewust hätte.

„Väter, stört uns nicht im Tanze!
Kommt und mischt euch in die Reihen.
Wenn ihr gleich mit Krücken tanzet!
Tanzt, ihr Väter, mit den Töchtern,
Geht, ihr Söhne, holt die Mütter,
Tragt sie tanzend auf den Armen,
Oder laßt die alten Rücken,
Auf den jungen Rücken tanzen!
Schüttelt Väter, schüttelt Mütter
Daß das kalte Blut erwärme,
Daß das Feuer in den Adern,
Noch einmal für Wollust brenne,
Wie es in der Jugend brannte,
Damals, als ihr Söhne wurdet,
Väter, fühlt die Freude wieder,
Die ihr in der Jugend fühltet,
Nehmt die Mütter bey den Hälsen,
Herzt und küßt sie, bis sie lachen!
Wälzt die Falten von der Stirne,
Laßt die Jugend wieder blühen!
Was ist besser, als die Jugend?
Was ist schöner, als der Frühling?„

§. 32.

Der Gebrauch des Tanzens an sich, ist von uralten Zeiten erweislich. „David sprang „aus allen Kräften vor dem Herrn„ Und „die

„die Töchter von Silo waren nach der Ge„wohnheit, am Reyen zu tanzen, herausge„kommen„ (an einem Festtage des Herrn) als sie von den Kindern Benjamins erhaschet wurden.

§. 33.

Es sind nun mancherley Bewegungen einzeln durchgegangen worden. Man wird an ihnen einen deutlichen Unterschied wahrgenommen haben. Besonders wird die Wirkung auf das Gemüt bey mancherley Bewegungsarten selten die nämliche seyn; bey einigen wird es in Eifer Hitze und Ehrbegierde gebracht, bey anderen in Weichlichkeit unterhalten; andere schlagen es gar darnieder. Es ist ein anders, wenn man mit Bären und Stieren fechtet; ein anders, wo man mit Hasen und Ziegen streitet. Der Eifer mehret sich, nach dem man mit leichteren oder stärkeren Waffen, mit geringeren oder beträchtlichen Feinden kämpfet oder ringet. Ein anders ist es, wenn man allein sich übet: ein anders, wo man mit anderen um die Wette eifert. Eine lustige Gesellschaft, eine belebende Musik, eine mitarbeitende Ehrbegierde, werden freilig einer sonst trägeren Leibesübung andere Vorzüge geben. Man schliesse hieraus, wem diese oder jene Uebungsart gemessen seye. Man muß schier hier verfahren, wie Isokrates mit seinen Lehrlingen. Bey dem zagenden und allzulangsamen Ephorus muste er Sporen, und bey dem feurigen Theopompus einen Zaum gebrauchen.

Galen bestimmet die Heftigkeit einer Leibesübung durch ein geschwinderes Athemholen. Wer nicht häufiger und heftiger schnaufet, der hat sich nicht recht wirksam geübet. Bey einem kann nun etwas für eine vollkommene, wirkende Uebung gelten, was dem anderen kaum eine merkliche Beschäftigung ist: welches man aus der Vermehrung des Athemholens ermessen muß.

Allen lebenden Menschen sind Uebungen nöthig, jenen aber am meisten die träge zähe und schleimige Säfte haben. So wie sich ein Wein, der anfängt zäh und schwer zu werden, durch Fortlassen und Forlfüllen wieder zurecht läßt bringen: so wird auch durch Bewegungen endlich das Zähe und Schleimige der Säfte gehoben. Man hat dabey nur diesen Unterschied zu beobachten, daß einer sich heftiger, der andere gelinder, einer auf diese der andere auf jene Art zu bewegen hat. Galen war selber im Winter einigemal auf dem Felde angetroffen worden, daß er Holz gespalten hat. Er stieß manchmal Gersten im Mörser, und schälete sie. Er that andere dergleichen Arbeiten, um seinen Körper zu üben, die dem Bauersmann ein tägliches unmerkliches Geschäfte sind. Die Verschiedenheit des Alters, der Krankheit, die Beschaffenheit des Körpers machen hier einen Hauptpunkt aus. Jene, die der Arbeit ungewohnet sind, bekommen von der geringsten Uebung eine Müdigkeit, indem sie weiche und feuchte Fleischtheile haben:

haben; denn kein Theil des Körpers an ihnen, ist dazu gerichtet, einige Arbeit zu unternehmen.

§. 34.

Der Jugend sind vor allen die Bewegungen am nöthigsten. Man findt beym Galen, wie er den Jüngling von der Kindheit an bis an das mannbare Alter durch Uebungen erzieht. Es ist sehr zu schätzen, daß die Jugend von Natur ein eigenes Verlangen habe, zu springen, zu laufen, zu ringen, und allerhand Spiele und vergnügende Uebungen des Körpers, ob sie noch so ermüdend sind, zu wählen. Es ist dieses gewiß eine kluge Eingabe der Natur, welche durch dieses Mittel ihre Gelenke biegsam und stark, ihr Geblüt flüchtig und rein, ihre Ausdünstung frey zu erhalten, und die Organa stuffenweis in einem gehörigen Verhältnisse zu erweitern und zu vergrössern weis. Wie nützlich muß dieser munteren Jugend sowohl in Absicht auf ihre Gesundheit als äussere Leibesanständigkeit das Tanzen seyn!

„Könnt ich nur wie Orpheus spielen:
Alle Knaben solltens fühlen;
Und wenn ich ein Stück gespielet,
Und wenn sie den Reiz gefühlet:
Sollten sie bey Spiel und Singen
Alle tanzen alle springen.„

Ich habe schon mehrmal beobachtet, daß geschäftige Landmädchen, wenn man sie in den munteren Jugendjahren, welche noch für die

 sorglo-

sorglosen Leibesübungen bestimmet sind, in die stillen Klöster bannete, den grösten Nachtheil an ihrer Gesundheit empfunden haben. Man hätte gut dafür seyn können, daß ihre weichen Körper nicht so würden zu Grund gerichtet worden seyn, wenn ihnen anstatt der eingezogenen Klosterruhe bessere Leibesübungen und öfters ein rothfärbendes Tänzchen wäre gestattet worden. Eben so nachtheilig ist Jünglingen das träge Stubensitzen. *) Der göttliche Mentor rieth dem Könige Idomenäus „öffentliche Schulen aufzurich„ten, um die Jugend an rauhere Leibesübungen „zu gewöhnen, und die Weichlichkeit und den „Müssiggang, welche die besten Natursanlagen „vertilgen, zu vermeiden. Er foderte eine Men„ge verschiedener Spiele: Schauspiele, welche „alles Volk belebeten, und überhaupt Spiele, „welche die Körper übeten, um sie geschickt, ge„lenk, biegsam und stark zu machen. Man soll„te Preise aussetzen, um eine edle Nacheiferung „zu erwecken.„ Jungen Leuten die viel wachsen, ist es sehr zuträglich durch Arbeiten oder Bewegungen die innern Theile des Körpers zu üben, z. E. durch die Stimme, Reiten, u. s. w.

§. 35.

Im Alter sind auch noch allemal Bewegungen erforderlich. Das ganz gelinde Reiben des Morgens wird ihren kalten und mageren Kör-

*) Vitamque sub Dio — agat
Robustus — puer.

Körpern treflich nützen. Nach diesem müssen sie spatziergehen und solche Uebungen ergreifen, die sie am meisten gewöhnet sind, und an welchen sie Vergnügen finden, wobey doch die Heftigkeit zu vermeiden. Ungewohnte Uebungen machen allezeit mehr und eher müde. Das heftige Bewegen würde schon schwächen, nnd die den Alten eigene Trockenheit vermehren. Eben so will Galen bey traurigen und schlaflosen verfahren haben, weil diese ebenfals gemeiniglich melancholische trockene Körper haben. Es ist ihnen auch nachtheilig, bald nach dem Essen sich zu üben. Die Bewegungen sind ihnen die besten, wo oft die Ruhe dazwischen gesezet wird.

Die Trockenheit der Körper ist oft eine Folge von Mangel des Trinkens und der Nahrung, von grosser Sorge und vielem Wachen, von heftigem langen Reiben und unmässigen Uebungen.

§. 36.

Jene, bey welchen kalte schleimige Säfte durch den ganzen Körper versammelt sind, werden stets zur Bewegung träge gefunden. Ebenfalls die vollblütigen, welche an guten Säften einen Ueberfluß haben.

Jene welche zuviele kalte und zähe schleimige Säfte im Körper tragen, die phlegmatischen, bedarfen einer heftigeren und längeren Uebung. Niemal darf ihr Körper im Müssiggange

gähnen, sondern er muß durch Spatziergehen, Fahren, Laufen, Uebungen der Arme beweget werden. Vom Anfange kann man es bey gelinderen Uebungen bewenden lassen, endlich wird zu den stärkeren geschritten, um den Körper von den überflüssigen Säften zu entleeren. Nach diesen stärkeren Uebungen sollen sie noch ein wenig spatziergehen, oder den Körper mit trockenem Wollenen abreiben, damit das durch die Uebungen oder stärkeres Laufen abgesonderte und auswärts getriebene völlig fortgeschaffet werde, und nicht in dem Körper zurückbleibe, und wieder mit den anderen Säften vermischet und zurückgeführet werde.

Den Vollblütigen wird die allzugrosse Heftigkeit, z. E. gewaltsames Ringen, Laufen u. d. g. misrathen. Das übertriebene Springen und Tanzen kann ihnen schädlich werden. Denn sie neigen zu Blutflüssen, Schlagflüssen, u. s. w. Sie solten bey ihren Uebungen eine etwas magere Diät sich wählen. Man hält gemeiniglich dafür, daß jemand vollblütig seye, wenn er bey gutem Appetit und Schlafe sich wenig beweget hat; wenn er sich nahrhafter Speisen und guten Biers oder Weines bedienet; wenn er einen hohen starken Aderschlag, und ein junges starkes Temperament besitzet. Die Adern sind ihm aufgetrieben, und eine Röthe ist über sein Gesicht, Lippen, Zahnfleisch, innerlich über die Nase und Augenlieder, bis in das Weisse des Auges verbreitet. Bey einem Ueberfluß an schleimigen

migen Säften hingegen sind die Leute blasser gedunsener Farbe; sie sind träg, kalt, und haben meistens die Zeichen einer Schwäche, welche in folgendem Paragrapho wird geschildert werden.

§. 37.

Endlich hält man von den Bewegungen insgemein, daß sie am meisten nöthig seyen den Schwangeren und Dickleibigen. „Diejenigen, „welche sich gar keine Bewegung machen, wer„den dick und schwermütig; sie schwächen sich „und sind vielerley Krankheiten unterworfen. „Eben so geht es den schwangeren Weibsperso„nen, welche, wenn sie alle Bewegungen des „Leibes vermeiden, die doch ihnen und ihrem „Kinde sehr zuträglich wären, in allerhand Krank„heiten verfallen."

Die Uebungen sind ferner nöthig allen, welche viel sitzen, studieren, viel essen und müssig leben. Besonders aber werden sie jenen nützen, welche schwache, weiche, schlaffe Fibern und Nerven haben. Es sind Zeichen der Schwäche oder Schlaffheit, wenn die Leute, ohne Lungengeschwüre zu haben, bald bey einer geringen Bewegung mühsam Athem schöpfen. Sie fühlen einen schweren Körper und möchten gern immer liegen oder sitzen. Die Füsse schwellen. An den Händen und besonders um die Augen äussert sich einige Aufgedunsenheit. Gemeiniglich kann man dafür halten, daß jene schwache Fibern,

oder

oder Zäserchen, und Nerven haben, welche von Natur ganz weiche, krause, kurze, blonde Haare haben; Jene, welche weiches, sanftes Fleisch, kleine Knochen und Muskeln haben; welche dickleibig, schleimig, schläfrig, und kalt anzugreifen sind. Jene, an deren Augen, man so was frostiges und schmachtendes, so was todtenfärbiges entdecket: wenn besonders die Thränendrüse des grossen Augenwinkels, gegen die Nase zu, härter, grösser und mehr aufgedunsen ist, als sie natürlicher weise seyn sollte; es ist dieses was gewöhnliches bey Patienten, die mit Mutterkrankheiten uad Nervengebrechen behaftet sind. Jene ferner sind Nervenschwach, welche eine Ausleerung zu häufig haben, z. E. öftere Stüle, starken Abgang blassen Urines, starken Schweiß, Fliessen der Nase, der Augen, des Mundes, stärkere Blutflüsse, u. d. g. Jene welche träg, matt sind, welche leicht von Erkältung leiden, dem Schnuppen oder Katharre oft unterworfen sind. Dergleichen Leute neigen von Natur zu hundert langwierigen Krankheiten und Unpäßlichkeiten, und für sie ist kein kräftigeres Bewahrungsmittel geschaffen, als öftere nach vorgesezten Regeln gemessene Gemütermunterende Leibesübungen. Und gemeiniglich sind diese zu solchen am trägesten und verdrüssigsten.

§. 38.

In verschiedenen Krankheiten wird das Wasser eine heilsame Arzeney, wenn dabey Bewegungen angestellet werden. Eine salzige

Schärfe

Schärfe im Blute kann man durch blosses Wasser versüssen und auswaschen, wenn es durch Hülfe der Bewegung häufiger zu den Harnwegen und anderen Aussönderungsgängen geleitet und ausgeführet wird. Dicke, zähe Säfte kann das Wasser verdünnen: der Körper muß aber dabey ziemlich geübet werden, damit das Wasser mit den dicken Schleime wohl vermischet werde. Denn die einfachen Verdünnungsmittel werden kaum was wirken, wenn sie nicht durch Wärme oder Bewegungen befördert und gemischet werden; in kalten Schleimkörpern würden sie wirklich ohne solche Bewegung noch Schaden anrichten. Auf vermehrte Bewegungen werden auch zugleich die Säfte mehr beweget und die Wärme erhöhet: die festen Theile werden gestärket, die Aussönderungen befördert, die Säfte gut gemischet und zubereitet. Mit welchem Nutzen sieht man einen fleisigen Arbeitsmann seinen Körper mit Wasser erquicken? Wir könten gleiche Vortheile geniessen.

Gemächliche Personen, die über Beschwernisse vom Wassertrinken klagen, können nun leicht den Schluß machen, woher die angegebene Beschwerniß oder Trägheit vom Wassertrinken rühre. Die Ungewohnheit muß hier auch in Betrachtung gezogen werden. Einer der einmal Wasser getrunken hat, wird bey dessen erstem Gebrauche eben sowol beschweret werden, als einer, der noch niemal Bier oder Wein getrunken hat, vom ersten Wein gebrauche.

Freilig wo eine Schlaffheit zugegen ist, wo dünne wässrige Säfte vorhanden sind, in einer Wassersucht die bloß aus einer Schwäche oder Erschlaffung entsteht, würde das Wassertrinken wenig gutes stiften: es seye denn, daß man durch sehr viele und anhaltende Uebungen selbiges wieder aus dem Körper schaffe. Besser ist es hier, ohne vieles Trinken, noch sonst viele Nahrung den Körper durch Bewegungen stärken und trocknen.

§. 39.

Alle Bewegungen, wenn sie mit Nutzen und ohne Nachtheil der Dauung ablauffen sollen, müssen vor der Mahlzeit oder einige Stunde nach selbiger verrichtet werden. Die selige Regel: *) daß man nach dem Tische gehen oder stehen solle, läßt man heutiges Tages nebst anderen dienstlosen Vorurtheilen als altgewordene Gedanken gelten. Die Vernunft lehret es, und von der täglichen Erfahrniß wird es bekräftiget, wie sehr die Dauung leide, wenn der mit Speisen gefütterte Körper sogleich in stärkere Uebung gesetzet wird. August der ein Muster der besten Lebensordnung und Kenner der Arzneygründe war, begab sich, wenn er etwa zu Mittag gegessen hatte, ein wenig samt den Kleidern zur Ruhe.

„Die mechanischen Wirkungen in dem „menschlichen Körper sind von denjenigen, der Thie-

*) Post mensam stabis aut passus mille meabis.

„Thiere nicht weiter unterschieden, als in sofern „die Bauart der thierischen Körper überhaupt „verschieden ist. Die Vernunft kömmt hier gar „nicht in Anschlag. Wir essen, trinken, schlafen, „zeugen unsers Gleichen, so wie die Thiere, we„nigstens sollten wir es in eben der Maasse und „Ordnung thuen. Unser Magen verdauet die „Speisen nicht anders als der Magen eines „Hundes oder Schweines. Der Chilus und „die übrigen Säfte werden in unserem Körper „auf eben die Art zubereitet als bey den Thie„ren. Es hindert nicht daß die Säfte an sich „verschieden sind; die Wirkung und der Mecha„nismus bleibt doch immer derselbige. Wür„den wir aber nicht wohl thun, wenn wir in „diesem Stücke immer den Thieren in ihrer „Diät folgten? Wenn diese es sich recht wohl „haben schmecken lassen, so legen sie sich hin und „ruhen. Wir sehen, daß ihnen dieses wohl be„kömmt: warum wollen wir also dasjenige, „was bey den Thieren ein blosser Instinkt ist, „bey uns nicht zur Gesundheitsregel festsetzen?„

Schwächere Personen können die Ungemächlichkeiten der Bewegungen aufs Essen an sich selber am leichtesten wahrnehmen. Sie verursachen ihnen stetes Aufstossen und Verderbniß der genossenen Speisen. Ich kenne einen, der sich allezeit brechen muste, wenn er gleich nach dem Essen geritten ist. Ich weis einen anderen, der einen mit stärkerer Fleischbrüh bereiteten Haberschleim, wenn er ihn kurz vor dem

Aus-

Ausreiten nimmt, nicht vertragen kann; und er muß alsdenn nur auf einen ganz schlechten und meistens mit Wasser bereiteten Haberschleim bedacht seyn, wenn er nicht von beständigem Aufstossen desselben will gequälet werden. Ich kenne wieder einen anderen hypochondrischen Patienten, der schon vor zehen Jahren mit dem Brechen und schmerzhaften Uebelseyn einige Stunde nach dem Essen beängstiget wurde. Alle Arzeneyen waren ohne Hülfe. Endlich fassete er von sich selber den Entschluß, anstatt der angepriesenen Bewegung die Ruhe zu wählen; worauf sich dieses Uebel von selber verlor. Im Jahre 1768 empfand er Nachmittags das nämliche krampfartige Weheseyn im Unterleibe mit darauf folgendem Brechen. Bloß die Ruhe nach dem Essen konnte das Brechen verhüten und lindern. Die Frühebewegungen, welche ich ihm angerathen hatte, waren dabey von guter Wirkung.

Wer trockenenen Stulgang hat, und dabey Kopfschmerzen empfindt, soll bald nach dem Essen schlafen, laulicht baden, weiche leichtverdauliche Speisen geniesen, und alsdenn nach und nach die Bewegungen vermehren.

§. 40.

Die Ruhe nach dem Essen wird uns von der wohlmeinenden Natur, aus dem angeführten Beyspiele der Thiere, selber empfohlen: und die Lehren der Natur sind noch immer die ungezwun-

gezwungensten und richtigsten Wahrheiten gewesen.

Andere besorgen, man würde allzugeschwind eine noch rohe Materie bis in die Milchadern befördern; der Magen würde in Unruhe gebracht werden: die Absönderungen würden übereilet, und die guten mit den verderbten Säften ausgeleeret werden: wenn man sogleich nach dem Essen stärkere Leibesbewegungen anstellen wollte; Daher ist der allgemeine Rath, man solle sich früh vor dem Essen üben.

Bey dem platonischen Gastmahle im Hause Agathons und seiner gelehrten Gesellschaft fehlte es an niemand mehr als am Sokrates. Man lies ihn durch einen Jungen suchen. Er kam nicht: und endlich hies es, daß er noch in seinem immer vor dem Essen gewöhnlichen Spatziergange begriffen seye; und er kam erst nachdem der Tisch schon halb zum Ende war.

Die Bewegungen treiben die Unreinigkeiten oder Excremente auswärts. Der Körper ist also nach selbigen mehr gereiniget, und tüchtiger, Nahrung anzunehmen, indem er nicht mit unverdaueten Ueberbleibseln und rohen Säften beschweret ist. Man hat ein Zeichen, daß die ungekochten Säfte durch die Bewegungen weggeschaffet werden, aus dem Urine, welcher alsdenn nicht mehr so wässerig, sondern mehr gekocht und gefärbet erscheint.

Das Spatziergehen nach dem Essen erlaubet Hippokrates nur gewissen vollsäftigen feuchten Körpern, und zu feuchten Jahreszeiten. Er hält dafür, daß durch dieses Gehen oder Bewegen nach dem Essen der Körper und Stulgang etwas trockener werde: der feinste Theil der Nahruug werde durch die Wärme zerstreuet, sowohl durch den Urin als Ausdünstung auswärts getrieben: das trockene bleibe zurück. Dieses möchte also auch bey Durchfällen und dergleichen Krankheiten, wo man austrocknen und weniger nähren will, seinen Nutzen haben.

Ernsthaftes Studieren wird so wenig, als die stärkeren Leibesübungen gleich nach dem Tische gestattet. Man kann stehen, etwas sitzen, oder ganz wenig und langsam gehen. Einigen bekömmt es sehr wohl, wenn sie sich auf die rechte Seite legen: weil in dieser Lage die Speisen gemächlicher aus dem Magen steigen können. Der Schlaf wird aus Besorgnisse eines Schlagflusses nicht von allen gutgeheissen. Man kann sich sonst auf einige Stunden einen angenehmen Unterhalt erwählen. August und Vespasian, die sich beyde der Gesundheit sehr beflissen, liebten einen angenehmen Scherz bey und nach der Tafel. Nero, um nach dem Tische die Zeit zu verbringen, ließ seine Philosophen, die damals wunderliche Leute waren, zu sich kommen. Diese pedantischen Geschöpfe musten sich mit einander zanken. Und dieses war ihm eine vortheilhafte Gelegenheit, nach dem Essen einige Stunden

den durch dieses Philosophenvolk mit Strittigkeiten und lächerlichen Gezänke vertändeln zu sehen.

§. 41.

Keine Leibesübung sollte bis zu einer vollkommenen Ermüdung fortgesetzet werden. Man wird sonst ehender den Körper schwächen oder steif machen, als ihm frische Kräften verschaffen können. Der ausgetrocknete Arbeitsmann ist dickem Geblüte, dem Seitenstiche und Entzündungen ausgesetzet. Die beständige Arbeit saugt ihn aus, macht ihn steif, starr, ungelenk. Galen sagt, die viele Arbeit mache im Sommer gallichte und im Herbste melancholische Säfte, und mache geneigt zur schwarzen Galle. Arbeiten, die mit vielem Schweisse geschehen, machen dicke Excremente: Der Schweiß wird gelb: so wie bey jenen die sich zu wenig bewegen, die Säfte zur Verschleimung neigen.

Die festen Theile werden abgerieben: das Schleimige wird vermindert, das zähe oder dickschleimige wird gar verdicket: das feine dünne wird ausgetrieben: die Oele werden vermindert, verdünnet, verdorben: die Salze werden in ein flüchtig Laugensalz erhöhet: das Blut wird dick und gepackter: die rothen Blutkügelchen werden in die Wasseräderchen gedränget, u. s. w. s. Gorter.

Eine allzugrosse Heftigkeit wird in keinem Stücke gut geheissen. Es ist schon oben (§. 13)

 von

von der Uebermaaß in Bewegungen gehandelt worden.

§. 42.

Wenn man sich etwa durch Leibesübungen erhizet oder in starke Schweisse gesezet hat: so soll man sich nicht an einen kühlen Ort verfügen. Es ist solches immer für schädlich gehalten worden. Der Redner Crassus erhitzte sich auf dem Redestuhle; er begab sich nach seinem Hause in das Kühle, und starb an dem Stechfieber.

Man folge dem Beyspiele des fleissigen Arbeitsmannes. Wenn er den Tag durch mit entkleidetem Körper bey der Tageshitze gearbeitet und geschwitzet hat: so zieht er Abends beym Feyerabend seinen Rock an, und begiebt sich gekleidet heim.

Am besten ist es bey häufigem Schweisse, man trocknet sich, wechselt das Hemd, und reibt den Leib mit warmen Leinentuche ganz gelind. Ein Hemd, welches mit einem heissen Eisen durchaus ist geplättet worden, ist trockener, und hier, so wie bey Krankheiten, das nützlichste, auch jenes, welches vorher mit Wachholderbeeren ist geräuchert worden. Das Reiben säubert den Körper und presset von den Schweißlöchern den Rest des Schweisses aus. Es giebt den Theilen Stärke und verhütet die Müdigkeit.

§. 43.

Wenn man bey Uebungen einen Durchfall, oder steten Harnfluß bekömmt: so soll man, nach dem Rathe des Hippokrates, von den gepflogenen Uebungen den dritten Theil und von den gewöhnlichen Speisen die Hälfte abbrechen. Man soll geröstetes Brod mit etwas Weine nehmen, und wenig trinken, und nicht sogleich auf das Essen gehen.

Welche von der Reise, oder von stärkeren Bewegungen Leibesschmerzen bekommen, die sollen einiger Ruhe geniessen und sich von Speisen enthalten. Welchen noch den andern Tag die Speisen aufstossen, und die Brust, wegen unverdauten Speisen, aufgeblähet wird, jenen ist ein längerer Schlaf nützlich. Eine mässige Arbeit darf keine Ermüdung machen, die so merklich wäre. War aber die Arbeit oder Uebung zu stark: so trocknet sie freilig das Fleisch ausserordentlich aus; woher Hitze, Schmerzen, und Schauer rühren; und wenn eine verkehrte Kur gebrauchet wird: so kömmt die Sache zu einem langwierigen Fieber. Man muß hier laulicht baden, anfeuchtende Speisen und Getränke nehmen, hernach sich ganz gelind reiben, und endlich zum Schlafe begeben.

Wenn sich andere Beschwernisse nach übertriebenen Bewegungen äussern: so hüte man sich, hitzige Dinge zu gebrauchen. Kühlende

Mittel waren es, womit Forest glüendes Kopfweh und andere Zufälle nach stärkeren Uebungen an einem heftigen Jünglinge jedesmal glücklich gehoben hat. Theriack und Essenzen waren es, wodurch ein steifer von vieler Erfahrniß schwäzzender Arzt ein vom Tanze erhitztes vollblütiges Mädchen, wie ich mich noch erinnere, welches bey starkem Kopfwehe durch den Zusammenhang des Kopfes mit dem Magen auch Brechen bekam, ins Grab geschicket hat. Das gute Mädchen! wäre es doch lieber zu keinem Arzte gekommen!

§. 44.

Nach Bewegungen soll man sich nicht sogleich an das Studieren oder zur Mahlzeit begeben. Man sollte vorher eine halbe Stunde ruhig gewesen seyn. Man soll weder essen noch kalt trinken, wenn man durch Arbeit erhitzet ist; das erste würde den Magen beschweren, das andere die gefährlichsten Krankheiten veranlassen.

Vespasian verrichtete sehr früh seine Amtsgeschäfte, hernach gieng er zu den Uebungen, von diesen begab er sich nach Hause, und hielt sich ruhig: alsdenn badete er, wie es damals gewöhnlich war.

§. 45.

Die Uebungen, die in freyer Luft geschehen, sind, wie ich schon gemeldet habe, allzeit die besten. Man glaubt nicht, wieviel die Luft in die

Gesund-

Gesundheit einfliesse, und wie nöthig es seye, um den Körper zu stärken, sich von Jugend an jederzeit an die frische Luft zu gewöhnen. Es ist auch besser mit blossem als bedecktem Kopfe sich zu üben, besser unter leidentlicher Sonne, als im Schatten, und im Schatten noch besser als unter dem Dache. Varro und Plin wissen es, daß das Hutabnehmen, in Gegenwart einer Magistratsperson, nicht sowohl zum Zeichen der Ehrerbietigkeit, als in Absicht auf die Gesundheit, um festere Köpfe zu machen, ist gebotten worden.

Die alten Lacedemonier, Celten, und Deutschen liessen ihre Kinder von Geburt an sogleich an die freye und frische Luft gewöhnen. Die gymnasiastischen Uebungen musten nach Veranstaltung des Herodikus, auch unter freyem Himmel geschehen. Nichts entkräftet und verderbet die Haut so sehr, als wenn man sich immer an einem lauen Orte aufhält: und nichts ist herrlicher für die Gesundheit, als seinen Körper an alle Arten von Wärme und Kälte zu gewöhnen. Die starken Hirten und Schiffer sollten uns zum Beyspiele dienen.

Mit Erhaltung der Gesundheit ist es fast eben so beschaffen, als wenn man über schlaue und ausgelassene Mädchen die Wache bekömmt. Wer auf seine Gesundheit durch Vermeidung der Luft und Kälte am meisten und strengsten bedacht ist, wird selbige am allereheſten verlieren.

Doppelte Fenster und Doppelthüre versetzen unserer Gesundheit soviel nachtheiliges, als sie dem sparenden Beutel zu gute kommen. Alle Tage sollte man, auch zur Winterszeit, die Luft in den Zimmern durch Oefnung der Fenster erneueren, und besonders in Zimmern, wo sich viele Leute befinden. Es leidt allemal unsere Gesundheit dabey, wenn wir dieses vernachlässigen. Freilig werden unsere häuslichen Weiber uns gar bald die Holztheurung kräftig vor Augen zu stellen, und dieses verschwenderische Verfahren mit vielem Nachdrucke zu verweisen wissen. Die einsichtvollen Weiber!

Es ist sonst schon in diesem Fache, vom Nutzen der Luft, soviel gearbeitet worden, daß ich es nicht weiter betreten will.

§. 46.

Die Verschiedenheit der Jahreszeit ist bey den Bewegungen ebenfalls nicht ausser Acht zu setzen. Im Winter gilt stärkeres Laufen und Ringen; eben so sollte man bey feuchtem Wetter im Frühlinge und Herbste die meisten Uebungen machen. Es würde unvernünftig seyn, bey heftiger Sonnenhitze, die uns ohnehin unsere Säfte austrocknet, und alles in Wallung setzet, geschwind zu laufen und heftig zu ringen, oder sonst dergleichen zu unternehmen. Die Alten waren hierauf viel aufmerksamer. Im Winter erlaubten sie, nebst stärkeren Uebungen, reine Kleider; im Sommer musten solche mit

Oele

Oele getränket seyn, oder der Leib wurde mit Oele bestrichen, um die allzustarke Ausdünstung, in heissen Ländern, zu hemmen. Als Demokritus gefraget wurde, auf welche Weise man zum höchsteu Alter gelangen könnte? antwortete er, wenn man innwendig mit Honig und auswendig mit Oele überstrichen wird. Pollio Romulus war auf diese Weise über hundert Jahre gekommen.

§. 47.

Unser Hauptaugenmerk sollte dahin gerichtet seyn, daß zwischen den Speisen und der Beschäftigung des Körpers ein genaues Verhältniß oder Ebenmaaß beobachtet würde. Es sollte jedem Arzte dran gelegen seyn, spricht Hippokrates der Aerzte Urvater, bey Kranken sich zu erkundigen, ob die Arbeit die Speisen, oder die Speisemenge die Arbeit übertroffen habe. Solche natürliche Kenntniß der körperlichen Beschaffenheit würde in die Genesung der Kranken mehr Einfluß haben, als hundert der schwersten griechischen Wörter.

Sobald dieses gleiche Verhältniß überschritten wird, entstehen Krankheiten, und nichts erhält die Gesundheit besser, als wenn die Menge der Speisen just nach der Grösse der Arbeit gerichtet wird. Hippokrates hat sich hiebey sehr ausführlich und gründlich verweilet. Die Krankheiten, spricht er, die von überflüssigen Säften rühren, als die Katharren, Nasenfliessen,

häufiges Speyen oder Schleimauswurf, aufgedunsene Augenlieder, Mangel des Appetits, Jucken der Stirne, verlorne Farbe u. d. g. beweisen klar, daß der Patient sich mit zuviel Speisen und mit zu wenig Arbeit belade; oder daß er mehr esse als seinem Körper aus Mangel hinlänglicher Uebung dienlich ist. Solchen Leuten verschreibt der einsichtige Alte ein Brechmittel und stärkere Uebungen. Er läßt sie nach diesem den Mund mit herben Weine ausspühlen, um die schlaffen Speichelgefässe zu stärken. Sie müssen von dem Abendmahle die Hälfte entbehren, und darfen alsdenn erst mehr Speisen geniessen, wenn sie sich die Arbeiten des Körpers ebenfals häufiger machen.

§. 48.

Es sind noch mancherley Beschwernisse, die bloß daher entstehen, wenn dieses Gleichgewicht oder das zwischen der Arbeit und Speisen nöthige Verhältniß vernachlässiget wird. Hippokrates widmet fast jedem seine eigene Heilungsart. Jene, welche aus diesem Grunde schläfrig werden, viel träumen, im Kopfe Schmerzen und Schwere fühlen, sollen laulicht baden, um eine gleiche Austheilung der Säfte zu verschaffen; oder sie können wenigstens, um die Säfte mehr unterwärts zu leiten, Fußbäder aus Wasser und Weizenkleyen bereiten, und alsdenn zu den Uebungen schreiten.

§. 49.

§. 49.

Wenn sich Blähungen, Durchfall, Hitze, Ruhr, einfinden: so muß man Mittags sehr wenig, oder gar keine merkliche Speisen, geniessen. Von dem Abendmahle entzieht man den dritten Theil. Man läuft fleissiger, und macht früh nach stärkeren Uebungen noch Spatziergänge. Man giebt alsdenn ein Brechmittel, und endlich kömmt man wieder auf die vorige Speisemenge zurück, wobey man den Körper in Geschäften herzhaft übet.

§. 50.

Wenn einem die rohe unverdaute Speisen immer aufstossen, ohne daß ein säuerlicher Geschmack dabey ist: so kann man auf zuviele Speisen schliessen, wobey ein kalter Magen ist, der dieselben nicht wohl verdauet. Man muß sowohl durch die Speiseordnung, als durch Arbeit dem Magen Wärme verschaffen. Man nimmt gutes Brod mit Wein, gewürzte Fisch- und Fleischspeisen. Man schläft etwas länger. Man läuft nnd beweget sich früh recht viel: auf das Essen aber muß man sich ruhig verhalten.

§. 51.

Wenn durch den Mund und Nase ein saurer Geschmack auffährt, wobey eine blasse Gesichtsfarbe zugegen ist: so kann man sich von einer im Körper liegenden Säure überzeugen, welche auch bey manchem wäßrigen Hautausschlage herfürbringt. Der Mangel an Bewegungen,

gen, und die Uebermaaß in Speisen kann hiezu alles beytragen. Man purgiert: man läßt ihn warm baden: man giebt ihm ein Brechmittel. Zu Mittag giebt man ihm fast nichts, und Abends wenig zu essen. Etwa sieben Tage nach dem Brechmittel erlaubet man ihm nach und nach seine vorigen Speisen wieder. Den zehnten Tag muß er wieder brechen oder purgieren. Er muß kurze aber heftige Läufe machen, sich reiben, lang üben, nach den Frühübungen lang spatziergehen. Nach dem Essen kann er auch ganz gelind spatziergehen. Auf solche Weise kann er in einem Monate wieder hergestellet seyn.

§. 52.

Einige schleppen einen blassen fleischichten Körper herum; sie bekommen brechen. Der Mangel des Ebenmaasses zwischen Speisen und Uebungen hat beydes gewirket. Den dritten Theil der gewöhnlichen Speisen soll man ihnen entziehen: sie müssen Ringen oder Uebungen pflegen, die mit den ausgestreckten Händen geschehen. Sie müssen nach dem Essen reden oder singen. Sie sollen spatziergehen, und mehr arbeiten als essen.

§. 53.

Wenn durch den Stulgang die Speisen unverdauet abgehen, die Stücke weich aber ohne Schmerzen sind: so entziehe man sich den dritten Speisetheil vom Abendmahle. Mittags ist

ist es am besten gar nichts zu essen, wenigstens keine feste Speisen. Man genießt meelige Speisen, guten Wein, gebratenes Fleisch und Fische. Auf das Essen geht man etwas spatzieren, nach dem Spatziergange kann man schlafen. Man reibt sich viel, man geht früh spatzieren, und macht die Uebungen etwas langsamer. Man giebt nach Gutbefinden ein Brechmittel, und wiederholt es in vierzehn Tagen. Nach sieben Tagen kömmt man wieder auf seine vorige Speiseordnung.

§. 54.

Es giebt einige magere Leute, die wenig essen, und doch gehen ihre Speisen unverkocht durch den Stulgang weg. Bey diesen ist der Magen kalt und trocken. Es nützen ihnen nahrhafte und gut verdauliche Speisen: Gebratenes, Eingemachtes. Mittags sollen sie ganz mässig essen. Sie müssen sich viel üben, in die Runde und kreuzweis laufen, früh viel spatziergehen, aber nicht nach dem Essen. Sie waschen sich mit warmen Wasser, arbeiten, schlafen länger und in weichen Betten. Nach zehen Tagen darfen sie erst zu ihren vorigen Speisen kommen.

§. 55.

Man muß allezeit auf die Beschaffenheit des Körpers genau merken. Die heftigen und starken Uebungen sind eben nicht in allen Fällen die nützlichsten. Es giebt Krankheiten, die vielmehr

mehr aus einer Trockenheit herrühren, wo sowohl wegen der Speisen als Bewegungen ein Unterschied zu beobachten ist. Einige spühren immer Hitze in dem Magen; sie haben Eckel vor den Speisen. Diese müssen anfeuchtende weiche Gemüser, Obst und dergleichen Gartengewächse geniessen. Sie darfen sich nur mässig reiben. Sie müssen sich mit den äusseren Händen üben, die Bewegungen etwas mässig machen, nach den Uebungen spatziergehen. Wenn sie sehr trockenen oder mageren Körpers sind: so sollen sie sich laulicht waschen, und oft ruhig bleiben. Dieses müssen sie wenigstens zehen Tage lang beobachten.

§. 56.

Andere klagen über trockenen verbrannten Stulgang; der Mund ist ihnen trocken, endlich bitter: bisweilen wird der Urin und Stulgang verhalten. Den Eingeweiden fehlet es an Feuchtigkeit. Die Excremente schwellen auf, verstopfen den Ausgang und verursachen Schmerzen. Es kömmt Hitze dazu. Sie brechen alles, was sie essen und trinken, endlich brechen sie die Excremente oben aus. Ich habe diese Fälle meistens bey schwarzen, magern, trockenen Leuten, und auch bey einigen trockenen alten, ausgearbeiteten Bauersleuten beobachtet.

Es herrschet hier Trockenheit und Wärme. Die Nahrung sollte bestehen in Weizen- oder Gerstenbrode, in Gemüsern, säftigen und leich-

leichten Fischen, Krebsen, dünnen gewässerten Weine u. d. g. Sie sollen nicht viel arbeiten, sie können früh spatziergehen, aber nicht nach dem Essen. Sie müssen baden, sanft schlafen, und auch nach dem Essen schlafen. Sie müssen Gartenfrüchte und anfeuchtendes Obst geniessen, grüne oder gekochte Erbsen. Nachdem man solche süsse anfeuchtende säftige Speisen schon sehr lang gebrauchet hat, darf man erst etwas zum brechen geben, und alsdenn in dreyen Tagen nach und nach zu den ersten Speisen schreiten. Man kömmt endlich auch zu mehreren Arbeiten.

§. 57.

Wenn nach den Spatziergehen oder nach den Uebungen ein Schauer und Kopfweh empfunden wird: so verräthet es eine Uebermaaß oder Ueberschreitung. Hier muß man etwas mehr trinken, und auf das Mittagsessen schlafen. Ein weicher leichter Wein wird von Hippokrates gestattet. Gegen Abend übet man sich ganz gelind; man nimmt ein warmes Bad, geht zum Abendtische, und macht nach selbigem keinen Spatziergang. Man kann den anderen Tag auf die müde oder schmerzende Glieder Ueberschläge machen, und sich ein weiches Bett bereiten lassen.

§. 58.

Die Beschäftigungen der Venus gelten auch für eine stärkere Uebungsart. Nicht allen Lesern möchte es erträglich seyn, wenn man sich

bey

bey einer so feinen Bewegungsart zu deutlich erkläret. Es mag auch eher eine Sache für einen älteren und ansehnlicheren Pracktiker seyn, in diesem Felde, wo die Unordnungen der Pfuscher am häufigsten gehen, Ordnung und Verhaltungsregeln einzuführen.

Nach dem Rathe des Hippokrates soll man sich auf den Venusgebrauch von Arbeiten enthalten und ruhig bleiben. Galen gestattet solche Uebungen, welche mässig stärkend sind, oder die vorbereitende Uebungsart *). z. E. gelindes trockenes Reiben, und nach Befinden der Jahreszeit, kaltes Baden. u. d. gl. Er mißräthet die erweichenden Mittel, als laulichtes baden, und solche die nach anderen Ermüdungen verordnet werden. Es ist dieses ein Zeichen, daß Galen das Venusgeschäft nicht unter die Reihe der stärkenden Uebungen gesetzet habe.

Wenn man sich voll gegessen hat, soll man zuvor schlafen, nach dem Rathe Galens, ehe man diese Uebung wählet. Doch solle man auch daran, nach anderer Meynung, nicht mit leeren Magen gehen. Aetius, Paulus Aegineta befehlen, man solle zuvor mässig, das ist, nicht ganz bis zur völligen Sättigung gegessen haben.

Ich habe dieses wenige hier nur deswegen angeführet, um zu zeigen, daß diese von anderen Uebungen unterschieden seye. §. 59.

*) Exercitatio præparatoria est media inter mollem et duram.

§. 59.

So genau konnte Hippokrates das Verhältniß zwischen Bewegungen und Speisen bestimmen und beobachten! So mancherley Krankheiten wuste er aus Versäumung dieses Verhältnisses mit vieler Richtigkeit herzuleiten!

Bey den meisten Krankheiten wurden die Mittagsmahlzeiten völlig misrathen, und von dem Nachtmahle muste gemeiniglich der dritte Theil entzogen werdeu. Man muß wissen, daß bey den alten Griechen und Römern der Gebrauch war, Mittags wenige und leichte Speisen zu geniessen, Abends aber wurden die feyerlichen Gastmahle angestellet. Ich habe mit Fleiß diese Speiseordnung der Alten beybehalten, weil ich gesonnen bin bald etwas genauer zu untersuchen, ob es nützlicher seye, es in der Speiseordnung wieder auf den alten Fuß zu bringen, nämlich Mittags nur Gartenfrüchte und andere leichte Speisen, Abends aber eine völlige Mahlzeit zu veranstalten?

§. 60.

Würden manche hochgelahrte Aerzte genauer in die Fußstapfen der Alten treten: so würden sie durch vermehrte Leibesübungen und durch Bestimmung des Ebenmaasses zwischen Speisen und Bewegung, Legionen Unpässlichkeiten verbannen, ohne daß sie nöthig hätten sich den gequäleten Kopf über griechischen Wörtern viel zu zerbrechen. Es ist fast ein allgemeiner Fehler

aller Gelahrten, daß sie die einsamsten und nöthigsten Stücke versäumen, und ihren Geist zu lauter hohen Betrachtungen, die oft im Grunde nichts bedeuten, schwingen wollen. Oft zanken sich Aerzte um ihre künstlichen Lehrgebäude; sie suchen die neuesten Arzeneyen herbey; die Krankheit muß auf das pünklichste zergliedert werden, und der Patient hat die Ehre in der besten Forme zu sterben. Man sucht sich durch eine tiefstudierte Kurart in einen Ruf zn bringen; und in der That fehlt es manchem am Rufe nicht. Man hält ihn für so geschickt, als jenen Arzt, welcher alles auf griechisch kurirte, und dem binnen wenigen Jahren, wie ihm einer nachgerechnet hatte, über dreyhundert Patienten bloß an dem Hippokrates gestorben waren.

Thaletes der Sterngucker sah nach dem Firmamente und fiel darüber in einen Graben, der vor ihm war. Seine Magd verlachte ihn, und sprach: es ist dir recht geschehen; du wilst den Himmel durchforschen, und was dir vor den Füssen ist, bleibt dir unbekannt, Wie oft — unter uns gesagt — wie oft kann man noch heutiges Tages manchen medicinischen Thaletes, der nur auf spitzfindige Gegenstände denkt, bey den leichteren abscheulich stolpern sehen!

Erinnerungen
eines
Arztes
in der
Küche und beym Tische.

Les robuſtes, les incontinens, les amis de la bouteille, les debauchés, et les abandonnés, n'ont rien à faire ici; leur tems n'eſt pas encore venu.

CHEYNE.

Quæ voluptas tanta cibi ancipitis?

PLIN.

Von der Küche und dem Küchengeschirre.

§. 1.

Es ist unstreitig, daß viele Künste und Handwerke Töchter des Ueberflusses und der weichlichen Faulheit sind. Der schöpferische Witz, ein Unterthan von den Lüsten des Reichen, und die verführerische Mode bildeten sie, und machten sie unentbehrlich.

Wie manche Stelle der itzigen Handwerker in den Bedürfnissen des Hauses muste in den ersten Zeiten das Frauenzimmer ersetzen! Die sorgfältige Hausfrau verfertigte dem Manne die Kleider; sie kochte, sie buck das Brod, und versäumete sonst nichts von den übrigen Hausgeschäften. Es ist aber leicht zu erachten, daß man sich dazumal nicht ganze Tage lang mit der unnützen Sorge beschäftiget habe, den Hunger durch künstliche und vielfältige Zubereitungen zu stillen. Man setzete noch keine Gichte in Schüsseln, nnd in erhöheten Brühen keine Fieber auf. Das Backwerk war nicht so mancherley. Und eine eingerissene Mode schrieb bey

Verfertigung eines Kleides nicht hundert künstliche Schnitte und Näthe vor.

Endlich schlichen Ueppigkeit, Schwelgerey, und alle Arten der Unmässigkeiten ein. Es war nicht mehr gewöhnlich einen einfachen Mantel oder Rock umzuhängen. Man muste mehrerley Brod und Backwerk haben. Man hielt Gastereyen, und der Tisch muste mit vielerley Speisen bestellet seyn. In allem ward man mehr verzärtelt und üppiger. Der lüsterne Geschmack des Reichen wollte immer mit Abwechselungen vergnügt seyn: und es musten nothwendiger weise Leute entstehen, die sich die Mühe gaben, ihm für sein gutes Geld diesen gefälligen Dienst zu erweisen. Auf solche Art entstanden neue Künste und Handwerke. Man muste mehr Leute in dem Dienste haben.

Die Frau hatte nun in der Haushaltung nicht mehr Hände genug. Man lies den Rock und die vielerley Kleidungsstücke bey einem Schneider verfertigen. Das Brod, die Kuchen und Brezeln muste ein Becker backen. Die Speisen beym Gastmahle zu bereiten, war ein Koch vonnöthen. Und fürwahr ein Frauenzimmer wäre heutiges Tages bey so überhand genommener Ueppigkeit gar nicht mehr im Stande diese genennten häuslichen Geschäfte bloß für ihre Person, vielweniger für eine ganze Familie zu verrichten: gesetzt auch, daß es noch wirklich so embsige Hausweiber geben möge, als sie vor diesem

sem gewesen sind. Soweit sind nun Schwelgerey und Unmässigkeit, die noch immer das Verderben der Völker waren, durchgehends eingerissen. "Da in Rom ein Cato nur drey Be-"diente, und aufs höchste zwey Pferde hatte, und "auf seine Tafel jährlich nicht viel über sechs-"hundert Thaler verwandte, ungeachtet er die "Ehre des Staates erhielt: da stand es sehr gut. "Nachdem aber die Griechische Weichlichkeit "in dieser mächtigen Republick einriß, und es "immer einer dem anderen zuvor thuen wollte: "so wurden die Seelen der ehemals so sehr ge-"fürchteten Römer mit ihren Körpern schwach, "und Rom ward zuletzt von schlechten Landstrei-"chern, den Barbaren, überwunden."

§. 2.

Bey den alten Römern war es nicht gewöhnlich Köche im Dienste zu haben. Wenn ein grosses Gastmahl sollte bereitet werden: so nahm man zuvor auf dem Speisemark die Köche in den Tagelohn. Vermuthlich muß damals ein reicher Römer nicht kostbarer gelebet haben, wie heutiges Tages bey uns ein Burgersmann, der sich allein auf Hochzeiten oder dergleichen Festen jemand zum kochen bestellet. Megador, beym Plautus, kief Esswaaren ein und dingte Köche.

§. 3.

Die Köche waren meistens solches Gesindel, welches die Hände nicht halten konnte. Sie

waren der Meynung, daß es ihr Amt mit sich bringe, sich bey fremden Sachen wohl vorzusehen. Sie scholten daher einander selber doppelte und dreyfache Diebe, wenn es zum Zanke kam. Auf die Art ist wenigstens der Koch Anthrax dem Congrio begegnet. *)

Es war ihnen so schwer und ungewöhnlich, fremde Sachen unberühret zu lassen, als es einen hungrigen Fuchse seyn mag, wenn er ein gemästetes Huhn sollte unangefochten vorbey gehen lassen. Aus diesem Grunde hielt Strobilus dafür, daß es besser für die Köche wäre, wenn sie nicht in dem wohleingerichteten Hause seines Herrn, sondern bey dem arm lebenden Euklio kochen müsten, weil sich bey diesem weniger Gelegenheit zu stehlen und in Unglück oder Verdruß zu kommen, ereignen würde. **)

Die guten Köche, alles wurde ihnen zur Last geleget, was nur im Hause entwendet wurde.

*) Tun' trium literarum homo
Me vituperas? fur etiam fur trifurcifer!

**) in ædibus
Turba istic nulla tibi erit; siquid uti voles,
Hic apud nos magna turba, vasa argentea:
Ubi si perierit quippiam (quod te scio
Facile abstinere posse, si nihil obviam est)
Dicunt, coci abstulerunt: comprehendite,
Vincite, verberate, in puteum condite.
Horum tibi istic nihil eveniet: quippe qui
Ubi quid surripias, nihil est.

de. Man räumete fleissig vor ihnen auf; und überal verursacheten sie fürsichtige Aufseher: so wie eine wegen dem Naschen bekannte Katze sorgfältige Weiber macht. Wie ängstlich und verwirret war Euklio wegen seines verborgenen Schatzes, bey Erblickung der Köche in seinem Hause? Wie grosse Sorge lag dem Pythodikus über dem Halse, da er in dem Hause seines Herrn über Köche die Aufsicht bekam? *)

§. 4.

Endlich wurden die Köche bey den Alten unter die Leibeigenen, so wie die Becker, aufgenommen, und nach den answärtigen Siegen, da sich immer Schwelgerey und Ueppigkeit unter den beutenden Römern verbreitete, fieng man an, sie in grösserem Werthe zu halten. Ihr Dienst, der vorhin eine Taglöhnersarbeit und die geringste Art von Schlavendiensten war, ist von nun an für eine Kunst geachtet, und sie als Künstler betrachtet worden. Noch heutiges Tages werden solche Künstler vorzüglich geschätzet, die das Vermögen und die Gesundheit ihrer Herren auf eine so geschickte Art mit unter zu kochen wissen.

Es ist sehr gut, daß die Köche zu unseren Zeiten nicht mehr in dem alten Rufe stehen, da es nun durchaus gebräuchlich ist, daß man sie in

*) quasi negotii nihil fiet
Rapacidarum ubi tantum in ædibus.

in ordentliche Dienste nimmt. Man behält sie im Hause, und trauet ihnen verschiedenes Geräthe an. Ich habe sie seither ausser der Küche stets für treue und ehrliche Leute gehalten. In der Küche aber und besonders in Absicht auf Gewürz und Esswaaren, halte ich sie — ich halte sie auch dafür, für geschickte Köche.

§. 5.

Ein geschickter Koch muß heutiges Tages nicht nur seine Kunst meisterhaft verstehen: sondern er muß sich auch nach der Mode und nach dem Geschmacke seines Herrn zu richten wissen: So wie es bey einem Schneider nicht allein darauf ankömmt, daß er einen gemächlichen Rock zu verfertigen, und gut zu nähen weis: sondern er muß seinen Schnitt nach der herrschenden Sitte, oder nach dem Kopfe eines eigensinnigen Herrn lenken können. *) In gewissen Sinne ist hierinn ein Koch doch allemal ein geplagtes Thier. Man weis, von was für selzsamen Geschmacke manche Leute sind. **) Es giebt noch manchmal einen Demokritus, der das Hönig weder bitter noch süsse, einen Heraklitus, der es süss und bitter zugleich, und einen Anaxagoras, der den Schnee schwarz behauptet. Es mögen wohl gar einige an Rhabarber und Aloe ihre Annehmlichkeiten finden: und es heißt mit Rechte, daß

*) Non satis est ars sola coco, servire palato:
Namque cocus domini debet habere gulam.

**) Tres mihi convivæ prope dissentire videntur,
Poscentes vario multum diversa palato.

daß man sich über die Verschiedenheit des Geschmackes nicht aufhalten soll. *)

Diese Bestrebung der Köche, dem Geschmacke der Herren zugefallen, und ihn stets mehr zu reizen hat nun freilig auch ihre schädlichen Folgen geäussert, und sie ist schon lang der Ursprung einer Menge Krankheiten gewesen. Man kan mit bestem Grunde behaupten, die Kunst der Köche unserer Zeit seye vorzüglich zur Verletzung des Lebens ihrer Herren gut. "Diese tödtliche Kochkunst! Unsere Kunst die Speisen zu vermengen ist eine neue Quelle der gewöhnlichsten Krankheiten, und es wäre zu wünschen, daß alle Kochbücher, die über drey Bogen stark sind, in den Catalogum librorum prohibitorum kämen."

§. 6.

Nicht allein die Geschicklichkeit in den künstlichen Speisebereitungen ist zum Nachtheile der Gesundheit geschaffen: sondern die ganz ungekünstelte Unfläterey mancher Schmierköche wird den Speisenden nicht minder schädlich. Es ist eine alte Sage, man müsse bey Tafeln jährlich einen Küchenjungen verzehren. Ich bin eben nicht zu Tafeln geboren: Köche und Küchenjungen sind auch meines Essens nicht: doch könnte ich ohne Mitleid einen solchen phlegmatischen Schmutzbruder zum Lohne seiner Unsauberkeit an einem Spiese für die Schweine braten sehen.

Die

*) De gustibus non est disputandum.

Die Sauberkeit erheischet nichts als ein bischen Fleisses, der dem trägen Koche meistens unanständig ist. Die Gemüser sollen sorgfältig gewaschen und von Inseckten befreyet werden. Eben so müssen auch die Kochfrüchte und derley Stücke wohl ausgelesen und gesäubert werden. Die Küchentische, Schränke und Gefässe sollen rein gehalten werden. In Kupfer, Messing, Zinn und Silber soll nichts über Nacht oder mehrere Stunden stehen bleiben. In dem Schranke und ausser ihm müssen die Esswaaren wohl zugedecket werden. Die Köche müssen selber sich und ihre Kleider rein erhalten. Diese wenigen Stücke wären es, die ich einem Koche zu empfehlen hätte, und man würde ihm alsdenn in Versäumung der Sauberkeit nichts aufbürden können. Diese wenigen Stücke aber sind es auch, welche gemeiniglich gar nachlässig beobachtet werden. Woraus es denn geschieht, daß die grösten Herren am meisten mit Grünspan, Schmutze, Raupen, Spinnen, und anderen Inseckten, mit Mäusekothe und hundert dergleichen Schmierereyen genähret werden.

Zum Glücke hat die Unsauberkeit in den Speisen dieses vortheilhaftes, daß sie nicht wirklich eckelhaft oder zuwider wird, solang man sie nicht selber sieht oder von ihr überzeuget ist. Es ist mit ihr, wie mit der Hahnreyschaft, welches Uebel auch kein Uebel ist, so lang man es nicht selber weis.

§. 7.

§. 7.

Von der eigentlichen Kochkunst werde ich wenig erinnern können. Denn wenn ich gleich den Köchen zumuthen wollte die Speisen so einfach, als es möglich ist, zuzubereiten: so würden sie bey ihren verwehneten Herren schlechten Dank verdienen *). Es wäre also zu wünschen, daß zuvor die Herren auf gesunde Grundsätze geleitet würden. Einige Erinnerungen, die ich bald von der Zubereitung der Speise hier anbringen werde, dörften auch der Aufmerksamkeit eines Koches würdig seyn. Allein, man weis es, ein Koch, wenn er in seiner Küche zum Ende ist, erquicket sich gern mit einem Gläschen Wein, und solche nach den Gesetzen der Gesundheitslehre abgemessene Anmerkungen selber zu lesen, hat er unmöglich Zeit genug.

§. 8.

Die vorzüglichsten Köche, die auch den einfachesten Speisen den herrlichsten Geschmack zu geben im Stande sind, heissen Hunger und Arbeit. Man würde weit weniger Gewürz und ausländische Eßwaaren nöthig haben, und besser für die Gesundheit sorgen, wenn man diesen Köchen mehrmal eine gütige Aufnahme gönnete. Diese wirketen es, daß dem Könige Ptolomäus nichts angenehmer und süsser, als gemeines Brod gewesen ist. Artaxerxes, des Cyrus Bruder,

*) Vt sapiant fatuæ, fabrorum prandia, betæ,
O quam sæpe petet vina piperque cocus.

der, da er endlich trockene Feigen und Gerstenbrod zu essen bekam, ruffte: o welche Wollust, die ich bisher noch nie gefühlet habe! Dem flüchtigen Könige Darius gab unflätiges mit Blute verunreinigtes Wasser den süssesten Trank. Die Erfahrniß könnte jeden am besten überführen, wie wohlgeschmackt durch Hunger und Arbeit die geringsten Speisen werden. Es scheint aber diese glückselige Kochart meistens dem gemeinen Manne allein fürbehalten zu seyn. Er, dem sein bischen Schwarzbrod so schmackhaft ist, darf sich auch allzeit glücklicher schätzen, als jener Reiche, der an dem beladenen Tische bey gemästeten Schüsseln sitzt, und keine Lust zum Essen hat *).

„Sein Tisch ist reich besetzt, sein Wein ist stets der beste.
„Doch beydes, Tisch und Wein vergnügt nur seine Gäste.„

§. 9.

Bey Zurichtung einer Küche weiß ich eben nicht viel Wichtiges anzubringen. Ich überlasse es den Baumeistern dem vielen Rauchen durch gute Schlöte und Schlotmäntel vorzubeugen. Bey dem Russe hat man sich eher Feuersgefahr als Nachtheil für die Gesundheit zu befahren. Die Vorsicht einiger Aerzte war gar zu streng, welche gar nichts schwarzes am Schlote dulten wollten, aus Furcht, es möchte etwas Ruß in die Speisen fallen.

§. 10.

*) Si ventri bene, si lateri est, pedibusve tuis, nil
Divitiæ poterunt regales addere majus.

§. 10.

Ein vernünftiger Hausvater ist bey uns voraus besorget, daß die Küche mit Holze versehen seye. Er läßt es nicht darauf ankommen, wie bey jenem Hochzeitessen beym Plautus, wo die Köche anstatt des Holzes Sperlinge brennen musten. Anstatt des Holzes lassen sich auch Stroh und Laub gebrauchen *). Die Stein- und Schmidekohlen sind desto schädlicher, je enger der Raum, und je genauer die Oerter für Ausgängen verwahret sind, wo sie verbrauchet werden. Von Kohlen, die über Nacht im Zimmer gestanden, werden fast jährlich tödtliche Beyspiele aufgezeichnet.

§. 11.

Das nöthige Küchengeschirr sollte jeder Hausvater sich vordersamst anzuschaffen bedacht seyn, damit ein eigensinniger Euklio nicht Ursache habe, uns das Lehnen solches Geschirres durch die Staphyla seine alte Hausmeubel, versagen zu lassen **). Bey einem nöthigen Vorrathe solches Küchengeräthes können auch mit besserem Rechte die Köche zur Ordnung und Sauberkeit angehalten werden. Bey seinem eige-

*) Ac primum silicis scintillam excudit Achates
Suscepitque ignem foliis atque arida circum
Nutrimenta dedit, rapuitque in fomite flammam.

**) Cultrum, securim, pistillum, mortarium
Quæ utenda vasa semper vicini rogant,
Fures venisse atque abstulisse dicito.

eigenen Küchengeräthe kann man eher von dessen Güte und Bestandtheilen versichert seyn, worauf wir eigentlich unser Augenmerk zu richten haben.

§. 12.

Bey den alten waren schon silberne Küchengefässe im Gebrauche. Es war damit zur Verschwendung gekommen: besonders nachdem Carthago durch den Scipio überwunden war, wo sie das viele eroberte Gold bald hernach in lauter Speisegeräthe fast ganz verwendet haben. Es gab damals silberne Blatten von hundert bis fünfhundert Pfunden. Ganze gebratene Thiere wurden auf selbigen aufgetragen. Domitian wurde für arm gehalten, weil es ihm an silbernen Geschirre mangelte.

Bey uns sind noch Silber, Messing, Kupfer, Eisen, Glas, Holz, Erden, an den Küchengeräthe gewöhnlich.

Erdene Häfen, die inwendig eine Glasur haben, lassen sich genauer reinigen weil sie glätter sind.

§. 13.

Meßing und Kupfer sollten billig von allem Gebrauche bey den Speisen verbannet seyn. Wenn Speisen in kupfernen unverzinnten Gefässen gekochet, und darinn kalt werden, oder lang stehen bleiben: so wird Grünspan aufgelöset,

set, welcher Brechen und andere giftige Wirkungen verursachet. Man kann hievon beträchtliche Beyspiele lesen in den Vandermondischen Sammlungen vom Märzmonate des Jahres 1755. Ich habe selber dergleichen Wirkungen erlebet. Ich weis ein Kloster, wo alle zugleich aus keiner andern Ursache sind krank geworden: ich weis andere, die von den in Kupfer gestandenen Speisen sich heftig erbrochen haben.

Alle Säure, auch Oel und Fett, greift das Kupfer an und wird grün davon. Die Laugensalze wirken wieder in selbiges.

Vor Alters waren die kupferne Kessel schon gewöhnlich. Es wurde aber nichts als Wasser zum Waschen oder Trinken in selbigen aufgetragen. Denn man hatte zu selbiger Zeit im Gebrauche kaltes und warmes Wasser vorzusetzen. In den Kesseln wurde es gewärmet; und alsdenn beydes in Krügen aufgetragen. Man aß das Fleisch gebraten, und wuste nichts von dem Brühefleische*).

Eben auch das silberne Geschirr ist nicht viel weniger schädlich. Es ist mit Kupfer gemischet, und dieses in ihm enthaltene Kupfer ist auflösbar, und wird der Gesundheit nachtheilig. Rosenstein hat Brechen daher entstehen gesehen, daß man Braten gegessen, der einige Stun-

G den

*) Spumeus in longa cuspide fumet aper.

den lang auf einem silbernen Teller gelegen hat. "Wenn z. E. ein gebratenes Haselhuhn, spricht "er, auf dem Heerde an das Feuer, um es warm "zu halten gesetzet wird: so wird man nach ei= "nigen Stunden einen grünlichen Rand auf dem "Teller rings um das Huhn wahrnehmen, wel= "cher Rand von dem wenigen Kupfer herkömmt, "das in dem Silber enthalten ist, und von dem "Salze der Butter, womit man es bratet, ange= "griffen wird. Und ist es folglich nichts, als "Grünspan."

Das Bley und Zinn sind auch nicht frey von einer heimlichen Schädlichkeit. Das Zinn wird später angegriffen, als Kupfer, doch löset sich auch etwas auf, und es ist alsdenn desto schädlicher. Man kann Brechen oder eine gemächliche Zehrung bekommen. Man kann es beweisen, daß sich vom Zinne auch etwas durch gewisse Speisen auflösen läßt. Man lasse Lattig mit Essig zum Sallate bereitet über Nacht auf einem zinnernen Teller stehen. Man untersuche ihn früh. Er wird schwärzlicht seyn und bitter schmecken. Es ist daher eine Thorheit, wenn man Spiegeleyer auf zinnernen Tellern kochet. Man kann unter dem Eye einen schwarzen Flecken wahrnehmen, wenn das Ey etwa die Nacht hindurch auf dem Teller gestanden ist. Mithin hat es vom Zinne etwas angegriffen und aufgelöset. Es ist ein greulicher Fehler, wenn man mit Eßig angemachten Senf in zinnernen Kännchen stehen läßt.

§. 14.

§. 14.

Das Eisen ist sicher. Wenn es auch aufgelöset wird: so macht es zwar schwarz, aber nicht ungesund. Glas ist unauflösbar. Erde schadet nicht. Goldene Schüssel und Töpfe sind nicht viel Mode.

Von Zubereitungen der Speisen.

§. 15.

Um die mannigfaltigen Speisebereitungen sämtlich und genau genug zerlegen und beurtheilen zu können, wird man wohl zehen Jahre als Koch am Hofe müssen gedienet haben; und um sie nach der Reihe einzeln zu behandeln, dörfte ein Foliantenautor erforderlich seyn; Zwey langweilige Stücke, wozu mir ein so geduldiges Phlegma nöthig wäre, dessen Leute von meinem Temperament und Alter selten fähig sind.

§. 16.

Würde ich zur Zeit der Patriarchen diese Welt in dem Berufe eines Küchenautors bewohnet haben: so dörfte es wohl keine weitläuftige Sache gewesen seyn, in diesem Fache alles zu erschöpfen. So oft nur die Schrift, im alten Testamente, von Mahlzeiten spricht: so ist gemeiniglich bloß vom Brodbrechen und Wassertrinken die Rede. Ismael, der von einem so

reichen Manne als ein Sohn gehalten war, wurde samt seiner Mutter in die Fremde geschickt, und sie bekamen Brod und ein Gefäß voll Wasser mit auf die Reise. Boas nahm den Besuch der Ruth recht freudig auf. Er erlaubte ihr mit seinen Leuten Wasser zu trinken, und das Brod in den Eßig zu tunken. Drey Männer kamen zum reichen Abraham; Er entdeckete was göttliches an ihnen; denn "er lief ihnen "entgegen, von der Thür seiner Hütte, und be"tet an, sich niederbückend zur Erde. Er sprach... "ich will einen Bissen Brodes fürlegen, daß ihr "euer Herz stärket: und hernach sollet ihr fort"gehen... Und Abraham eilte in die Hütte der "Sara, und sprach zu ihr: eile und mische drey "Maas Semmelmeels, und backe Brod unter "der Aschen. Er aber lief zum Viehe, und ho"let von dannen ein zartes Kalb von den besten, "und gab es dem Knaben, der eilet und kochet "dasselbige. Er trug auch Butter und Milch "samt dem Kalbe, das er gekocht hatte, und setz"te es ihnen für. Er aber stund bey ihnen "unter dem Baume." Dieses war nun gewiß eine grosse Mahlzeit, wodurch Abraham seinen hohen Gästen ausserordentliche Ehre bezeigen wollte: indem sogar Fleisch gekochet wurde. Brod, Milch, Butter, Obst und Hülsenfrüchte waren sonst seine gewönlichen Gerichte. Ein Braten und Kuchen kamen nur an hohen Festen zum Vorscheine. Alle diese Speisebereitungen hätte man damal wohl auf einigen Blättern ausführlich beschreiben können.

§. 17.

§. 17.

Die ersten Menschen nahmen im Anfange ihre Nahrung von Bäumen und Wäldern *). Das Fleisch war überhaupt selten im Gebrauche. Man begnügete sich mit Milch, Butter, Käse, Eyern und Gartengewächsen. Einigen Völkern blieben auch die Eigenschaften der Butter und des Käses unbekannt.

Von den alten Deutschen schreibt Tacitus, "daß sie mit ganz einfachen Speisen, mit "Feldäpfeln, frischem Wildpret, oder geronnener "Milch ohne Aufwand oder gekünsteltes Wesen "den Hunger vertrieben haben."

Man kam immer weiter: endlich ist nun von geraumer Zeit her die Ueppigkeit und die Liebe des Mannigfaltigen in den Speisen ungemein zur Mode geworden.

§. 18.

Lucull war der erste welcher in Rom eine verschwenderische Pracht in Speisen hat auf das höchste gebracht. Er hatte die zween mäch-

*) — olim
Communis pecori cibus atque homini glans.
Ante equidem campis quam spicea suppeteret frux.
Mox ador, atque adoris de polline pultificum far.
Instruxit mensas: quo quondam Romulidum plebs.
Hinc cibus, hinc potus, cum dilueretur aqua puls.

AVSONIVS.

tigsten Könige Mithridates und Tigranes überwunden und erstaunliche Reichthümer erobert, welche er durch alle Arten von Pracht und Ueppigkeit wieder durchzubringen suchte. Seine Gastmahle waren weltberühmt. Einmal kostete ihm eine Abendmahlzeit 1250 Goldgulden. Pompejus und Cicero hasseten die Verschwendung, und doch erstauneten sie über die geschwinde Zubereitungen und Aufwand der Mahlzeiten des Lucullus.

Geta der Kayser ließ sich die Gerichte nach dem Alphabete auftragen, und fraß drey Tage an einem Stücke.

Dem Vitellius musten auf seiner Tafel allerhand Ungeheuer der Schwelgerey vorgesetzet werden. Z. E. Die Lebern von Meercresben, die Gehirne von Fasanen und Pfauen die Zungen von gewissen Wasservögeln, u. d. g. Von entferneten Ländern musten ihm Esswaaren beygeschaffet werden. Er hätte mit dem Apicius reisen sollen, der von Italien nach Africa schiffete, weil er dort einen gewissen Fisch grösser und schmackhafter anzutreffen glaubte.

Vitellius machte sich erbrechend, um von neuem essen zu können. Sein Bruder hatte ihm einstens ein Abendessen bereiten lassen, wobey siebentausend Gerichte Vögel, und zweytausend Gerichte Fische sollen gewesen seyn. Hier hätte man sich freilig mit dem Philoxenus einen

nen Kranichshals wünschen müssen, um sich an solchen Tafeln recht viel zu gute zn thuen.

Wer weis nicht von den Gastmahlen der Cleopatra und des Mark Antons?

§. 19.

Was verweile ich mich in dem alten Rome? Man besuche nur die heutigen Höfe um die Essenszeit. Alle Gänge und Stiegen wird man mit Speiseschüsseln wimmeln sehen. Es gilt noch heutiges Tages von unseren Grossen, was Martialis von dem Annius sang*). Und wie viele vcn den kleinen Herren, wissen ihre jährlichen Einkünfte recht mit Geschmacke in den Magen zu schicken? Man findt unter diesen gar manchen Speisefreund, von dem man sagen kann: "Er "hat sich bis auf seinen letzten Hauch zum Ti"sche tragen lassen. Er gab an dem Tage, da "er starb, einen Schmaus. Er mag seyn, wo er "will, so wird er essen und wenn er in die Welt "zurückkehret: so kömmt er zum essen wieder."

§. 20.

Bey wachendem Reichthume hat auch stets die Lüsternheit der Menschen höhere Stuffen erreichet. Die unschulbige Einfalt der Alten hatte

 nun

*) Cum mentas habeat fere ducentas,
Pro mensis habet Annius ministros:
Transcurrunt gabatæ, volantque lances,
Has vobis epulas habete, lauti
Non offendimur ambulante cæna.

nun keine Reize mehr. Der Hunger muste durch künstliche Zubereitungen und Abwechselungen befriediget seyn. Der Geschmack oder die Speiseluft war bey wenigen die nämliche. Und es ist hieraus nothwendiger weise die Mannigfaltigkeit in den Speisebereitungen entstanden; wobey der durch Nacheiferung fruchtbar gewordene Erfindungsgeist überflüssiger Köche mag treflich gewirket haben.

§. 21.

So vielerley nun auch die Bereitungsarten der Speisen seyn mögen: so werde ich mich doch nur bey den gewöhnlichsten und einfachesten aufhalten. In den Küchen der Höfe eine Aenderung vorzuschlagen, wäre ein Geschäft für einen kühneren und ansehnlicheren Schriftsteller. Jeder Reiche wird sich durch keine Erinnerungen in seiner gewohneten Schwelgerey und Speiseart lassen irre machen. Ich wünsche auch eben so wenig in ihren Küchen unter den Köchen als in Gewürzbuden bekannt zu werden. Ich will anderen Schriften um die Ehre als Zimmet- oder Pfefferdutten oder Käspapierchen im täglichen Gebrauche zu seyn, gar nicht neidig werden; denn so weit schwingen sich meine Wünsche nicht. Ich bin schon zufrieden, wenn mich ein mässiger Hausvater auf dem Lande oder irgend einer, der sich seine Gesundheit läßt angelegen seyn, in seine Hände bekömmt. Solcher Leute Speisen sind gemeine Meel- und Milchspeisen, Fische und Fleischspeisen. Von die-

diesen werde ich also die einfachesten Bereitungsarten in Betrachtung ziehen.

§. 22.

Eine der einfachesten und allgemeinsten Meelspeisen ist das Brod. Es ist schon von langer Zeit her in seinem Werthe gewesen.

Bey den Macedoniern war der Brauch, bloß durch das Brod den Bund zu treffen. Alexander als er sich in die bey einem Gastmahle geschehene Rhoxane verliebte, verband sich auch mit dieser gefangenen durch die Ehe. Es geschah aber dieses nicht ohne ehrbare Ceremonien: denn er hieb das Brod mit dem Schwerde entzwey, zum Zeichen eines heiligsten Bündnisses.

Wir essen das Brod täglich und fast bey allen Speisen. Durch die Gährung erhält es etwas Säuerliches, wie man denn anch durch die Destillation einen scharfen saueren Geist herüberziehen kann; aus dieser Ursache werden wir dessen nicht so leicht überdrüssig.

Wenn das Brod soll gut bereitet seyn: so müssen zum Voraus die Körner sauber und nicht schimmlicht seyn. Man muß sich vorsehen, daß kein Unkraut oder Lülch unter den Körnern seye, weil solche viel Uebel verursachen. Die Alten glaubten es seye den Augen am meisten schädlich.

lich. *) Als jener Comödiant einen anderen seine Gesichtsfehler vorrückete, sprach er, ich glaube du wirst mit Lülche gefüttert. **)

Die Frucht muß wohl zeitig seyn: sonst hat man Durchfälle und Ruhr zu befürchten. Es taugt nicht viel, wenn man die noch unreife Körner erst in dem Ofen durch das Dörren zeitigen will. Brandiger Weizen giebt dem Munde und dem Magen ein unangenehmes Backwerk.

Je besser die Frucht gemahlen ist: desto leichter wird das Brod verdauet.

Wenn der Teig nicht hinlänglich gegohren hat: so entstehen Krankheiten von zähen schleimigen Säften und Verstopfungen. Denn durch das Gähren wird es locker: Die Theilchen hängen nicht so fest zusammen: es riecht säuerlich: das Zähe des Teiges wird zertheilet: das Brod läßt sich eher durch die Zäne zerreiben und kauen. Dauert die Gährung zu lang: so könnte es endlich die Säure eines Essiges erlangen. Dieses wird verhütet, wenn man es zu rechter Zeit in den Backofen schiebt.

Es ist nützlicher wenn das Brod bey gelinder Hitze länger im Backofen sitzt. Das wässrige

ge

*) Et careant loliis oculos vitiantibus herbæ.

**) Lolio credo victitare te.

rige des Teiges wird bey solcher mässiger Hitze sich nach und nach verlieren, und das Brod tüchtiger zur Dauung werden. Eine allzu gähe Hitze überläuft beym ersten Anfalle die Oberfläche des Leibes; das Innere bleibt feucht und ungebacken. Wenn das Brod aus dem Ofen genommen wird, soll es nicht noch mit Wasser überstrichen werden.

Man sollte das Brod nicht so frisch, vielweniger warm geniessen, sondern abwarten, bis es nach einigen Tagen in der Luft noch viel wässrtges verloren hat. Avicenna lobet zwar für Ohnmächtige den Geruch des warmen Brodes; zum Essen aber verwirft er selbiges und saget, es mache durstig, veranlasse Verstopfungen u. s. w. Solang man das Brod nicht zwischen den Fingern zu feinen Brosamen reiben kann, ist es zäh, und nicht wohl zu verdauen. Das beste Brod ist, welches innwendig viele Augen hat oder löchericht und locker ist.

Der Teig muß gehörig gesalzen seyn. Das Salz hilft zur Verdauung, und verhütet die Verstopfungen in den Eingeweiden.

Das vom Meel samt der Kleyen gebackene Brod, das Comissbrod, ist sehr unverdaulich. Die Kleyen macht, daß es zäher, und weniger durch unsere Dauungskräfte zu bezwingen wird.

Die

Die Brodrinde, wenn sie nicht verbrennet ist, wird besser verdauet, als die Krumen oder Brosamen.

Es ist ein Aberglaube zu behaupten, das schwarzes Brod kräftiger seye als Weizenbrod. Es ist wohl schwerer, bläbet und stopfet. Das Weizenbrod ist nahrhafter und verdaulicher; es giebt mehr Kraft, und sollte von allen die solches zu verschaffen im Stande sind, gewählet werden. Gerstenbrod, spricht Broockes, laxiret; Plinius sagt, es wäre bey den Alten gewöhnlicher gewesen; es nährt nicht soviel als Weizenbrod, und verursachet eher Blähungen. Man kann hieraus auch auf den Unterschied zwischen Weizen- und Gerstenbier schliessen.

Zwieback, wenn nämlich das in Scheiblein geschnittene Brod noch einmal gebacken wird, ist die gesundeste Speise.

Man darf kein Brod zu alt und schimmelend werden lassen. *) Es trocknet den Leib und giebt böse Nahrung und Krankheiten.

Brod mit Butter geschmieret wird ungesund; es schwächet den Magen, macht ihn schlaff, hinterläßt ranzichte Cruditäten, Durchfälle. Man denkt gemeiniglich Kindern damit etwas

*) quis omnia sustinet unquam,
Mucida cærulei panis consumere frusta?

etwas gutes zu thun, und richtet ihnen den meisten Schaden an.

Brodsuppen sind nahrhaft und gut zu verdauen; sie nützen bey schlechtem schwachem Blute. Man zerkochet nämlich gut gebackenes Brod in Wasser: man mischet einige Eßlöffel voll Wein und etwas mit einem Eyerdotter abgeriebenen Zucker dazu.

Gebähetes Brod mit Wasser und Wein befeuchtet und mit Zncker bestreuet, ist für schwache Leute eine stärkende und erwärmende Speise. Solche kräftige Brodspeisen sind besonders bey Durchfällen gewöhnlich.

Die Wassersuppen verdauen sich zwar leicht; sie feuchten an; doch erschlaffen sie eher den Magen; sie dienen also in Trockenheit und Hitze, und werden in Durchfällen und wässrigen Körpern unnütz.

Gemeine Leute kneten von den Ueberbleibseln des Kornmeelteiges im Backtrog einen Kuchen zusammen, den sie den Datscher nennen. Solche Brodkuchen sind ungemein schwer und unverdaulich. Am wenigsten sollten sie Kindern gereichet werden.

§. 23.

An einigen Orten hat man gesottene Bretzen. Zu Fulda werden ganz kleine gesottene

Fasten-

Fastenbretzchen am Hofe bereitet. Man macht einen steifen Teig, läßt ihn wie andere Teige gähren; man macht Bretzgen davon, und legt sie in siedende Laugen, worauf sie im Ofen gebacken werden. Dieses ist die ganze Bretzengeschicht.

Diese gesottene Bretzchen haben sich so ziemlich beliebt gemacht. Sie würden noch angenehmer seyn, wenn sich nicht bey manchen eine ungegründete Furcht eingeschlichen hätte, daß sie der Gesundheit nachtheilig wären. Ich behaupte aber just das Gegentheil. Solche Bretzchen sind nahrhafter und leichter zu verdauen, als andere. Ich würde sie für schleimige, schwache Körper, die zu Verstopfungen der Eingeweide neigen, und in kalten Fiebern, in der Gichte und dergleichen Krankheiten, wo auch andere laugenartige Mittel gebräuchlich sind, als die beste Meelspeis preisen.

Die Lauge benimmt Zähigkeit und Säure; sie macht die Bretzen lockerer und mürber. Man kann sich dessen überzeugen, wenn man solche Bretzchen in Wein legt, wo sie ungemein aufschwellen. Wenn ein Stückchen davon kaum den Wein berühret: so kann er es durchaus durchwandern, indem man den Wein durch ein wohlgebackenes Bretzenstück, wie durch feine Röhrchen aus dem Glase in den Mund ziehen kann.

Man pflegt solche Bretzgen gemeiniglich in Wein getunket zu geniessen, welches auch die beste Art sie zu nützen ist. Das Laugenhafte, wenn es anderst beträchtlich seyn sollte, wird hier die Säure des Weines, und diese das Laugenhafte mässigen.

Es ist wunderlich, daß diese und andere Gattungen von Bretzen, die doch von vielen den anderen Backofengeburten vorgezogen werden, nur zur vierzigtägigen Fastenzeit gebacken werden. Man hat wöchentlich bey uns Katolicken zween Tage, wo man sich des Fleisches enthalten muß, nebst den noch dazukommenden Fasttagen: und ausserdem würde man sie auch die Fleischtage gebrauchen können; sie werden aber bloß auf die Fastenzeit versparet, als wie bey den Bauern die Kuchen auf das Kirchweihefest.

§. 24.

Trockene Kuchen von Weitzenteig, wenn sie nicht viel feist, und gut gebacken sind, gehen schon zum Gebrauche an.

Die sogenannten Fladen oder Schmierkuchen waren schon bey den Alten gewöhnlich. Sie bucken selbige meistens mit Honig und Käse beschmieret, und setzeten sie bey ihren Abendgastereyen auf*).

Wenn die Kuchen mit Zwetschen oder anderem

*) Totas absorbere placentas. HORAT.

derem Obste besetzet und gebacken werden: so macht sie das Säftige des Obstes säuerlich, wässerig, schwer und sehr ungesund. Gemeiniglich sind sie nicht recht ausgebacken, oder nicht in die Höhe gegangen; sie sind zähe, schleimig, unverdaulich. Verdorbenes, unausgebackenes, wässriges Brod oder Kuchen neigen schon für sich dazu, im Magen sauer zu werden, welches desto eher geschehen wird, wenn solche Kuchen durch Obst werden säuerlich gemacht.

Auch die andern Schmierkuchen sind nicht viel weniger schädlich. Man bereitet die Schmiere aus Milch, Eyern, Käse oder Matten, oder aus Weitzengrütze, Mandeln, und dergleichen. Die Schmiere mag auch an sich die unschädlichste seyn, so wird sie doch die obere Hälfte des Kuchen oder Fladen nass, schwer, und ungebacken halten. Ist die Schmier zugleich steif und schwer: so wird sie dem Magen desto mehr zur Last. Schwächere Personen sollten also allen Schmierkuchen den Abschied geben. Kinder essen viel davon, und verdauen sie nicht. Es giebt dieses den Anfang zu Verstopfungen der Eingeweide des Unterleibes: es entsteht ein dickes schleimiges Wesen in allen Säften, woher viele langwierige Krankheiten den Ursprung haben, als Zehrfieber, Lungensucht, Krätze, Schwäche und Kälte.

§. 25.

Die feisten Butterteige, Tarten- und Pa-

stetenteige, oder das sogenannte spannische Brod, u. d. g. welches Teige sind, die ohne zu gähren, bloß von Meel und Butter bereitet werden, machen die schädlichste Gattung von Meelspeisen aus. Diese feisten schweren Matzen bleiben in dem Magen liegen, und verursachen die nämlichen Beschwernisse am ehesten, die ich vorhin von den Schmierkuchen hererzählet habe.

Alles Fette vermehret die Schwäche oder Schlaffheit des Magens; es mindert die Wirkung der nöthigen Verdauungssäfte, des Speichels, des Magensaftes, der Galle, es beschweret den Magen, verdirbt in selbigem wird säuerlich, ranzicht, verursachet Uebligkeit, Krämpfe und andere Beschwernisse.

§. 26.

Man macht einen flüssigen Teig von Meel, Milch und Eyer. Man backt ihn in Butter in einer Pfanne oder Tiegel. Dieses nennet man Pfannenkuchen; eine Speise, welche gemeiniglich die Kinder lieben, und die doch weder jungen noch alten Leuten nützlich ist. Der Pfannenkuche verdirbt den Magen, gebiert Durchfälle, und alle Beschwernisse, die man von feisten Speisen zu befürchten hat.

Waffeln oder Eisenkuchen, wenn sie nicht im Fette gebacken sind, gehen schon eher an.

§. 27.

Man mischet Meel mit Eyerdottern zum festen Teige. Man macht mit einem Wellholze oder Walze papierdünne Kuchen davon; diese werden gerollet und kraus geschnitten, welches man Nudeln nennet. Man kochet sie in Wasser, in Fleischbrüh und Milch.

Wenn man die dünnen Nudelkuchen Riemenweis schneidt, auf einander legt, und raudenförmige oder länglichtrunde Stücke macht, solche in Milch nebst weniger Butter legt, und ganz trocken einkochet: so hat man die sogenannten gestutzte Nudeln. Diese zwo Gattungen von Nudeln sind nährend und auch gut zu verdauen. Man darf wohl von den Eyern das Weisse samt den Dottern, aber kein Wasser nehmen, wenn sie gut werden sollen. Die ersten einfachen Nudeln brauchen nur einen Aufsud in Wasser oder Fleischbrühe zu thun. Die gestutzten Nudeln bedarfen längeres Siedens.

Leute die an die Nudelkuchen noch viel Meel ankneten, wenn sie solche mit der Walze dünn machen wollen, erhalten schleimigere und weniger nützliche Nudeln.

Dampfnudeln, oder solche die von gegornem Teige bereitet werden, gehen auch noch an, wenn sie nicht schwer und matzicht, oder erst durch vieles Fette werden schädlich gemacht.

Schupf-

Schupfnudeln sind solche, die aus einem festen Teige, der aus Wasser und Meel geboren ist, gemacht, oder wie man es im Nudellande heißt, gehutschet, und gesotten werden. Diese sind fest, schwer, und nicht gut zu verdauen.

Eben so ist es mit den Wasserspatzen und Klößen, welche aus einem ungegornen Teige gebildet werden. Sie sind zähe, schwer und zu Verstopfungen der Eingeweide geschickt.

§. 28.

Aus dem, was bisher vom Brode, Kuchen, und Nudeln ist gehandelt worden, wird man auch im Stande seyn, von der Güte oder Schädlichkeit der übrigen Meelspeisen, in Absicht auf die Nahrung und Verdauung urtheilen zu können.

Wenn der Teig nicht gegoren hat: wenn er sehr feist ist oder in Butter gebacken wird: wenn er mit Obst oder anderer Säure gemischet wird: so ist er von schwächeren Personen gänzlich zu meiden.

§. 29.

Aus Meel und Milch wird der einfache Brey gekochet; oder aus Reis, Gersten, oder Hirse mit Milch. Es giebt auch Breye aus Obst, Eyern, Mandeln. u. s. w.

Der Brey ist eine uralte Speise, den man aus Meel und Wasser verfertigte, und mit etwas Honig, Käse oder mit Eyern geschmackhaft machte. Die Römer haben lang vom Breye, und nicht vom Brode gelebet, spricht Plinius. Sie sollen aber gemeiniglich Speltenbrey genossen haben. Sie schätzeten sich es zur Ehre, wenn man sie sich mit einfachen geringen Speisen nähren sah; sogar bey den Speiseopfern für ihre Götter wähleten sie die einfachesten *). Es waren bey ihnen auch keine Becker, bis zum Persischen Kriege gewöhnlich; und die Becker wurden so, wie im Anfange die Köche, gedungen.

Ennius, der alte Dichter, da er den Hunger einer Belagerung schilderte, sagte die Väter hätten den weinenden Kindern die Breytiegel aus den Händen gerissen.

Die

*) Fuit etiam illa simplicitas antiquorum in cibo capiendo, humanitatis simul et continentiæ certissima index. Nam maximis viris prandere et cœnare in propatulo, verecundiæ non erat: nec sane ullas epulas habebant, quas populi oculis subjicere erubescerent. Erant adeo continentiæ attenti, ut frequentior apud eos pultis usus quam panis esset. Ideoque in sacrificiis mola quæ vocabatur, ex farre et sale constat: exta farre sparguntur: et pullis, quibus auspicia petuntur, puls objicitur: Primus enim ex libamentis victus sui deos eo efficacius, quo simplicius placabant. VALER. MAX.

Die mit oder ohne Milch bereitete Meel- Gersten- Reis- Haber- oder Hirsenbreye müssen wohl gekochet seyn; sonst sind sie zähe, und besonders den Kindern unverdaulich, und geben zu Verstopfungen der Eingeweide, zum Magenhusten, und vielen daherrührenden Krankheiten Anlaß. Wenn sie aber wohl gekochet sind, welches man durch den Geruch entdecken kann; so reichen sie eine leichtverdauliche Nahrung.

Die Obstbreye nähren zwar wenig, doch sind sie auch leicht verdaulich, und verschaffen trockenen, hitzigen Leuten eine Anfeuchtung.

Die übrigen künstlichen, zusammengesetzten Breye werden gemeiniglich durch Gewürze hitzig, oder, durch vieles Fette schwer und unverdaulich gemacht.

§. 30.

Die Milchspeisen überhaupt, je einfacher und ungekünstelter sie sind, desto nahrhafter und unschädlicher mögen sie gehalten werden. Sie sind besonders Kindern, abgezehreten, schwachen und alten Personen heilsam. Die Milch nützet in der Gichte, Lungensucht und vielen Krankheiten.

Man muß einstens sehr viel von den Milchspeisen gehalten haben. Es gab besondere Milchköche, welche geschickt waren vielerley Milchspeisen anzurichten. Heliogabal hatte dieser

Künstler an seinem üppigen Hofe. Dem Himmel seye es gedankt, daß diese Gattung von Kochkunst nicht mehr Sitte ist: als Milchspeisen wären ja die Milchsuppen und der Brey für einen ehrlichen Mann schon Haufen genug.

§. 31.

Von der Milch, ihrem Gebrauche und Eigenschaften werden sich doch auch hier einige Erinnerungen anbringen lassen.

Man hält dafür, daß der Unterschied der Milch, so wie überhaupt die Nahrungsmittel, auch im Körper verschieden wirke. Die mit Schafsmilch genährten Böcke sollen eine weichere und die mit Ziegenmilch erzogenen Schafe eine härtere Wolle bekommen.

Die Kühemilch, die unter allen die feisteste ist, nnd die Ziegenmilch sind bey uns im Gebrauche.

Zu Verdünnung und Oefnung wird die Milch am gesündesten gehalten, wenn sie von einer Kuhe genommen wird, die noch nicht lang vom Kalbe entlediget ist, und die im Grünen bey Schatten und Wasser weidet. Denn solche Milch ist fast der blosse Saft des Grases; sie ist dünn, auflösend, und bey vielen Zufällen am dienlichsten. Im Frühlinge ist sie am besten, und im Sommer taugt sie mehr als im Winter.

Kin-

Kindern und schwachen Leuten, die guter Nahrung bedarfen, kann man die Milch mit Fleischbrüh vermischen. Denn eine dünne Fleischbrüh fließt häufiger ins Geblüt, als die Milch, und sie wird hier die Milch, die wegen der Nahrung des Viehes vom Pflanzenreich sehr vegetabilisch ist, mehr thierischer Art machen.

Es giebt gewisse Leute, besonders unter den cholerischen, welche die Milch nicht vertragen können. Jenen, die zu Rothlaufsanfällen neigen, ist sie, und besonders der Raam zu verbieten. Ich kenne einen dem die reineste Molken zweymal einen Rothlaufsanfall herbeylockete. Es giebt aber auch viele andere, welche glauben, sie können sie nicht vertragen, denen sie doch in der That sehr nützlich wäre. Wer solcher entwohnet ist, darf sich nur wieder nach und nach daran gewöhnen. Manchmal weichen die von der rohen Milch empfundenen Beschwernisse, wenn sie gesotten wird; wenn sie mit Zucker oder Salz gemischet wird.

Wofern man auf den Milchgebrauch Zeichen des Gerinnens hat: Z. E. wenn Kinder dieselbe wieder geronnen ausbrechen: so solle sie nach dem Rathe des Hippokrates und Galens ein wenig gesalzen werden. Man wird hier die Milchsuppen salzen müssen.

„Ich that zwo Unzen Milch, heißt es an ei-

„nem Orte *), so warm als sie von der Kuh kam, „mit ein wenig gemeinem Küchensalz in eine „Theetasse. Eben so viel Milch, die auch eben „so warm war, that ich in eine andere Tasse, „doch ohne Salz. Als ich hierauf in jede der„selben ein wenig destillirten Essig tröpfelte, so „zeigte sich sogleich in der Milch, bey der kein „Salz war, ein harter geronnener Theil, da un„terdessen die andere mit dem Salze sich fast „gar nicht veränderte.„

„Ich wiederholte eben diesen Versuch mit „einem Theelöffel voll Lab, und bemerkte, daß „die Milch mit dem Salze, flüssig blieb, da „hingegen die andere dick und trübe wurde, und „sich in ihr fast im Augenblicke der Käse von der „Molken schied. Dieser letzte Versuch fiel am „besten aus, und dient zu unserm Vorhaben „noch mehr, als der vorige. Man kann aber „aus diesen Bemerkungen schliessen, daß man „das, von einer Säure im Magen entstandene, „Zusammengerinnen der Milch, ebenfals durch „ein wenig darzu gethanes Salz verhindern „könne. Ich bin auch selbst durch die Erfah„rung, da ich eben dieses Mittel bey Kindern, „die sonst die Milch geronnen wieder wegzubre„chen pflogen, gebraucht, von den Nutzen dieser „Methode überzeuget worden.„

Ich

*) Briefe eines Arztes an verheurathete Frauenzimmer. Aus dem Englischen übersetzt.

Ich zog hier nach den Regeln der neuesten Sitte, bey meiner Arbeit manchmal meine Frau zu Rathe. Besonders da von dem Milchsieden die Sprache war, glaubte sie mehr Erfahrniß als der beste Dockter zu besitzen. Sie wollte diese so scheinbaren hier hergelehneten Experimente durchaus nicht gelten lassen. Alle Milch, sprach sie, wenn sie mit wenigem Salze gesotten wird, muß gerinnen. Sie nahm ein Tiegelchen mit frischgemolkener Milch, lief zum Feuer, und machte mir auf der Stelle die Probe.

Ich muß hier meiner Frau ihr Lob wiederfahren lassen, und öffentlich hinschreiben, wie sie mich aus einem Irrthume gerissen habe. Wir Aerzte unterscheiden uns hierinn von den Rechtsgelahrten. Diese, wenn schon gemeiniglich ihre strengsten Urtheile und ausgesonnensten Verordnungen bloß Geburten ihrer Weiber sind, wollen solches doch dem Publikum niemal gestehen. Ein bescheidener Arzt wird eher durch seine Beyhülfe seine Frau selber zur Autorinn machen helfen, als ihre Talente im Verborgenen halten. Sie dienen und erheben sich wechselweise. Denn wie schlecht dörfte es auch bey manchen um ihren Ruf oder Praxis stehen, wenn sich die Weiber nicht mit ins Spiele mischeten? —

Ich machte nun auch meinen eigenen Versuch. Ich nahm frische Milch, mischete sie mit Salze. Ich lies andere ungesalzen stehen. Ich

goß in beyde gleichviel scharfen Weinessig, und sie geronnen beyde. Wenn einiger Unterschied unter ihnen sollte gewesen seyn: so könnte es dieser seyn, daß es mir fast vorgekommen ist, die mit dem Salze versetzete Milch seye etwas trüber geblieben, da sich in der ungesalzenen Milch die Molken etwas heller und deutlicher mochte gezeiget haben. Vermuthlich wird der englische Schriftsteller ein anderes Küchensalz gehabt, oder die Unwahrheit geschrieben haben.

§. 32.

Buttermilch kühlet und löschet den Durst; sie wird in Durchfällen unnütz.

Geronnene Milch ist ungesund für schwache Personen; sie dient arbeitsamen Leuten; sie ist dem Bauersmanne, der durch Hitze und Arbeit den Tag hindurch trocken und kraftlos geworden ist, eine dienliche Erfrischung.

Die Molken ist wässerig, etwas salzig oder nitrös; sie spület deswegen ab, verdünnet und führet gelind aus, besonders wenn man sie mit etwas Zucker vermischet; sie befeuchtet die trockenen, gespannten Gefässe, legt die Hitze und dämpfet die Galle, und wird in vielen Fällen genützet. Aristäus, ein Athenienser, war der erste, der aus Milch hat Molken gemacht. Die Griechen bereiteten sie mit dem Gelbe vom Eye. Man kann sie auf folgende Weise recht klar und gut verfertigen. Man läßt Kühe- oder Ziegenmilch

milch aufkochen, und sobald sie beginnet aufzuwallen, thut man Weinsteinraam, oder Citronensaft, oder Tamarinden, oder Essig u. d. g. darein, um alles Käsichte davon zu scheiden. Hernach schlägt man das Weisse von einigen Eyern samt derer Schalen, mit Zuthuung ein wenig Wassers zum Schaume. Man läßt die Milch einigemal aufwallen, und gießt alsdenn diesen Schaum mit den Schalen hinein: Man rühret es durcheinander, und läßt es noch weiter sieden. Endlich läßt man die Molken durch einen Trichter laufen, in welchen man etwas Baumwolle legen muß. Es muß drey oder vier Male durchlaufen, bis es so hell wie Wasser ist.

Niederländer und Schweizer werden von Jugend auf an die Butter gewöhnet, und vertragen sie ohne Beschwerde. Von anderen sollte sie zu den Speisen mässig genützet und auf dem Brode gar nicht genommen werden. Doch wird es besser seyn, wenn jene, die sie auf dem Brode essen, sie mit Salze bestreuen.

§. 33.

Die Eyer wurden vor Zeiten im Anfange der Mahlzeit gegeben *). Wie Athenäus spricht, so sind sie auch bey dem zweyten Tische oder bey der zweyten Tracht im Gebrauche gewesen.

*) Ab ovo usque ad mala. HORAT.

wesen. Die länglichten Eyer wurden für besser als die runden gehalten *).

Die Eyer die man beym Tische geniessen will, müssen frisch und nicht stinkend seyn **). Man sagt den Sommer würden sie in Kleyen, und den Winter in Spreu oder Heckerling am besten aufbehalten. Wenn sie in Salz gelegt und hingestellet werden, sollen sie, wenn man dem Willichius glauben darf, entleeret werden. Die äussere weisse Schale läßt sich in Essig erweichen, daß man sie durch einen Ring ziehen kann.

Man hatte verschiedene Bereitungsarten der Eyer. Ich habe deren in einem französischen Kochbuche gewiß über zwanzig gelesen.

Die hartgesottenen Eyer sind schwer zu verdauen; man muß sie Kindern, schwachen und fiberischen Personen verbieten.

Die in Butter gebackenen, ausgeschlagenen oder Spiegeleyer, die gerührten Eyer u. d. g. taugen gar nichts.

Wer von einem Eye gute Nahrung und leichte Verdaulichkeit fodert, muß es ganz weich ver-

*) Longa qnibus facies ovis erit, illa memento.
Ut succi melioris, et ut magis alba rotundis
Ponere: namque marem cohibent callosa vitellum.

**) Regula Presbyteri jubet hoc pro lege teneri,
Quod bona sint ova, parvula, longa, nova.

verschlucken. Das Weisse darf gar nicht hart gesotten seyn. Ich lasse sie nur ein wenig in heisses Wasser legen, ohne zu sieden, so daß sie nur durchaus gewärmet werden; und sie sind alsdenn am Geschmacke und Nutzen am vorzüglichsten, und werden am ehesten verdauet.

Wem die Eyer niemal wohl bekommen, der muß nur das Weisse davon geniessen; selbiges ist nahrhafter uud leichter zu verdauen, als das Gelbe oder der Dotter.

Wenn man das Gelbe vom Eye, ohne es zu kochen mit warmer Milch vermischet: so giebt dieses eine vortrefliche Nahrung.

Alle künstlichen Zubereitungen der Eyer, wobey das Gelbe hart gekocht oder im Fette verfertiget wird, sind werth des Landes verwiesen zu werden.

§. 34.

Bey blättrigen Pflanzengewächsen wird es meistens eine Hauptsache seyn, wenn sie gut gewaschen werden, ehe sie in den Hafen kommen; sie hängen oft voller Inseckten und Eyerchen, woher manchmal bey Kindern und schwächeren Leuten Würmer oder andere Ungelegenheiten entstehen. Man hat von solchen unreinen Gemüsern ein schmerzendes Harntröpfeln entstehen gesehen.

Die Pflanzengewächse, welche meelartig sind, z. E. süsse Wurzeln, und meelichte Früchte, geben mehr Nahrung, als die andern wässrigen Pflanzen. Bey mässigen Römern wurden die Rüben sehr im Werthe gehalten. Man weis es vom Curius, Cato, und anderen. Martialis glaubete, man speise im Himmel noch Rüben *).

Unter den Hülsenfrüchten mögen die Linsen die besten seyn. Wer davon Blähungen verspühret, kann etwas Poley, Thymian, oder sonst ein gewürzartiges Kraut darinn kochen lassen. Am besten kömmt man den Blähungen zuvor, wenn man sich fleissig mit Leibesübungen beschäftiget hat. Die besten Hülsenfrüchte sind, welche bald weich kochen, und im Wasser keine schwarze Brühe mehr hinterlassen. Dieses gilt auch von Bohnen und Erbsen. Erbsen die wie Caffee geröstet werden, sind geschickt einen unbändigen Durchfall zu stillen, wenn sie gekauet und verschlucket werden.

Die zur Speise gewöhnlichen blättrichten Pflanzengewächse haben fast durchgehends eine verdünnende säuerliche, öfnende und kühlende Eigenschaft. Die Wurzeln sind nahrhaft, leichtverdaulich und, wenn sie süss sind, zuckerartig. Solche Gemüser erhitzen den Körper nicht; sie taugen zur Verdünnung und Flüssighaltung der

*) Hæc tibi brumali gaudentia frigore rapa
Quæ damus, in cœlo Romulus esse solet.

Säfte und zur Verlängerung des Lebens, und fallen auch den sparenden Beutel nicht so empfindlich. Solche Ursachen müssen den Kayser Nero oder seine Rathgeber dahin bewogen haben, daß er ein Verbot ausgehen ließ, künftig keine andere Speisen als Gemüser oder Gartengewächse in den Garküchen feilzuhaben; da doch vorher in diesen schmutzigen Buden alle Arten von gekochten Speisen verkaufet und verzehret wurden. *) Pythagoras und viele grosse Philosophen lebten bloß von Gemüser und Früchten, ohne einiges Fleisch zu geniessen. Horaz schätzete die Lebensart der Alten sehr hoch, welche ihre Tische mit Speisen aus dem Garten besetzeten. **) Er hielt es für eine Schande die Tafeln mit vielerley auf dem Markte gekauften Speisen zu beschweren. Virgil erhob ebenfals diese einfache Lebensart. *)

§. 35.

*) Dic quotus es? quanti cupias cænare? nec unum
Addideris verbum: cœna parata tibi est.

**) — Non attagen Jonicus
Jucundior quam lecta de pinguissimis
Oliva ramis arborum,
Aut herba lapathi prata amantis, & gravi
Malvæ salubres corpori.

*) Hanc olim veteres vitam coluêre Sabini.
Hanc Remus, & frater: sic fortis Herruria crevit,
Ante etiam sceptrum Dictæi regis, & ante
Impia quam cæsis gens est epulata juvencis,
Aureus hanc vitam in terris Saturnus agebat.

§. 35.

So vorzüglich die Wirkungen der Gartengewächse sind: so thorrecht handelt man, wenn man sie durch eine verkehrte Zubereitung schädlich macht. Es geschieht dieses durch vieles und scharfes Gewürz, durch vieles Fette u. d. g. Auf solche Art kann freilig dem Cicero durch die gekünstelten Zubereitungen auf jenem Gastmahle der unschuldige Mangolt und das gelinde Käschenkraut (Malva) schädlich werden, obschon er sich vor Austern und Pricken und anderen Speisen sorgfältig gehütet hatte. *)

Jene, welche schwache Mägen haben; welche zu kaltem Schleime zu Säure und Wassersucht neigen, können den Gemüsern manchmal einige Gewürze beymischen lassen.

§. 36.

Wenn blättrige Gemüser gekocht werden: so giebt es Leute, welche sie in ihrer ersten Brühe lassen, und nur noch Fleischbrühe oder sonst eine

*) Lex sumptuaria, quæ videtur λιτοτκτα attulisse, ea mihi fraudi fuit. Nam dum volunt isti lauti, terrâ nata, quæ lege excepta sunt, in honorem adducere, fungos, heluellas, herbas omnes ita condiunt, ut nihil possit esse suavius. In eas cum incidissem, in cœna augurali apud Lentulum, tanta me diarrhœa arripuit, ut hodie primum videar cœpisse consistere. Ita ego qui me ostreis ac murenis facile abstinebam, à beta etiam & malva deceptus sum. CIC.

eine geschmälzete und eingebrennte Brühe daran giessen. Man erhält auf diese Art freilig den völligen Kräutersaft: allein solche Gemüser schmecken nicht zum besten, und ich habe wahrgenommen, daß sie eher Blähungen, Aufstossen, Säure und andere Beschwernisse verursachet haben, als andere. Man kann also an solchen Gemüsern, als Blaukohl, Blumenkohl, Kappiskraut, Oberkalbraben u. d. g. Die erste Brühe, worinn sie sind gesotten worden, abseihen, und sie in einer zubereiteten Fleischbrühe oder anderen geschmälzeten Brühe wieder aufkochen lassen.

§. 37.

Wenn man gewisse Kräuter oder Wurzeln mit Essig, Oel und Salze vermischet: so hat man einen Sallat verfertiget. Man nimmt hiezu erweichende kühlende Kräuter, als Endivie, Borragen, Schaafmellen, Lattig und andere. Oder es werden Wurzeln genommen, als Zellerich, Eichorie, und schärfere Kräuter, als Kresse. *)

Der Essig darf nicht mit Gewürze, als spanischem Pfeffer, Bertramwurzel und andern, wie es bey einigen gebräuchlich ist, hitzig gemacht werden; und alsdenn macht er solche Kräuter mehr kühlend und sauer. Sie dienen im Sommer bey Erhitzung und Trockenheit des Körpers, bey hitzigem und dickem Blute, gegen

*) Nasturtium. VARRO leibet es à naribus torquendis wegen scharfem Geruche.

Fäulniß; sie sind in dieser Absicht oft die besten Bewahrungsmittel gegen hitzige Krankheiten, Blutspeyen und Ruhr. Der Sallat wird aber dem Körper gegen diese sämtlichen Fälle, wenn er selber mit Pfeffer und Jngber bestreuet oder mit gewürzetem Essige bereitet wird, eben so ungereimt seyn, als wenn man einem weinenden Kinde in einer Hand Zuckerbrod, und in der andern die Ruthe zu verkosten giebt.

Mit dem Lattige kurirte Anton Musa den Kayser August, dem mit Nachtheile immer hitzige Dinge waren gereichet worden. *) Lattig mässiget die die Venushitze: daher rühret die Fabel, wo Adonis vor der Venus im Lattige verborgen ward. Er wird mehr kühlen, er wird der Venus mehr entgegen seyn, wenn er fleissig als Sallat genützet wird.

Man macht von grösseren Gurken, die man in Fulde Cucummern und in Franken Kümmerlinge heißt, Sallat. Dieser ist freilig etwas sehr kühlend, und fodert einen gesünderen Magen. Die kleinen Gurken werden mit Salz und Essige eingemacht. Es ist der Gesundheit zum Schaden, wenn einige solche in messingem Geschirre stehen lassen, damit sie eine schöne grüne Farbe anziehen; denn sie werden in selbigen durch nichts als den giftigen Grünspan gefärbet.

§. 38.

*) Jamque salutari properet lactuca sapore,
Tristia quæ relevat longi fastidia morbi.

§. 38.

Andere Pflanzen läßt man durch die Gährung sauer werden. Solche gegorne Pflanzenspeisen sind, das den Deutschen und besonders den Franken so bekannte Sauerkraut, und das Schwarzkraut der Fulder. Beym Sauerkraut wird Weisskraut oder Kappis geschnitten, gemeiniglich mit Salze vermischet, zusammengepresset oder getreten und zum Gähren hingestellt. Zum Schwarzkraut wird Magelt oder Köhlkraut auf eine ähnliche Art bereitet.

Diese Gemüser welche durch das Gähren härter und sauer geworden sind, erheischen einen noch nicht geschwächten Magen, wo sie denn eben auch dienen zu kühlen, für Hitze und Fäulniß zu bewahren. Jenen die mit hitzigen Gliederflüssen (Rhevmatismis) manchmal behaftet werden, Personen von gallichter Constitution, jenen die zum Rothlaufe neigen, und dergleichen Leuten, sind solche säuerliche Gemüser und Sallate desto heilsamer, je mehr ihnen Milch, Raam, und andere fette Speisen zu vermeiden sind.

Leute die zum Gichte neigen, die mit Säure des Magens oder Schwäche gequälet sind, die beständig in einem frostigen Müssiggange gähnen, können sich dieser sauern Speisen enthalten; sie können den Sallat mit Gewürze bestreuen.

§. 39.

Die frischen Fische werden gebraten: man macht Hachee von Fischen; man kochet sie, man bereitet dazu Petersilchen, oder andere Brühe, oder sie werden blau gesotten. Dieses sind unter den verschiedenen Zubereitungsarten die dienlichsten. Man muß nur mit der Butter nicht so freygebig seyn.

Ein Fisch der bloß im Wasser mit Salze gesotten wird, ist der verdaulichste. Für phlegmatische können sie gebraten werden. Das Backen in Butter beschweret den Magen und verursachet andere Ungelegenheiten.

Flußfische, die festes Fleisch haben, Fische mit Schuppen, sind die nützlichsten. Jene in stillen morrastigen Teigen, weiche, feiste und schleimige Fische sind weniger zu achten. Ich wolte jenen Aalfresser *) nicht meinen Magen gelehnet haben.

Fischen müssen die Schuppen, das Blut, und die Galle abgenommen werden; sie müssen frisch vom Wasser genommen seyn. Herr Tissot hat eine ganze Familie von verdorbenen Fischen in eine bösartigste Krankheit fallen gesehen.

Die Fische müssen stark gesalzen und viel gesot-

*) Gaudeant anguillæ, quia mortuus presbyter ille, Anguillas comedit qui centum ter quoque mille.

gesotten werden, damit man sich nicht der Gefahr aussetzet, Würmer oder gar den fürchterlichen Bandwurm zu bekommen. In gewissen Fischen, als Brassen, Aalen, Rothaugen, Dorschen, Lachsen, in der Bleyfinke (Alburnus) dem Sandaale (Tobianus) und anderen hat man oft Würmer und vornehmlich den Bandwurm gefunden. "Es ist glaublich, spricht Herr von "Rosenstein, daß wir mit solchen Fischen meh"rentheils den eben erwähneten Wurm verschlu"cken. Daher nehmen wir auch wahr, daß er "ziemlich gemein an denjenigen Orten ist, wo es "viel Fische giebt. In Stockholm ist er ge"meiner als in Upsala. In Finnland und "Rußland ist er sehr häufig. In Holland ist je"der zweyte und in der Schweiz jedweder zehnte "Mensch mit dem Bandwurme geplaget."

Der Fisch muß schon stark gesotten werden, wenn der Wurm, besonders der Bandwurm, in selbigem soll getödtet werden. Man weis aus der Erfahrung und den Versuchen des Montin wie grosse Hitze die Würmer vertragen können. In Schweden, wo der Fisch nur halb gekocht gegessen wird hat Rosenstein in einer Brasse einen lebenden Bandwurm auf dem Tische entdecket. Durch das Kochen bey langsamem Feuer, nebst vielem Salze, ist Herr Saxe den Bandwurm am ehesten zu tödten im Stande gewesen.

§. 40.

Von dem Einsalzen und Räuchern der Fische wird das nämliche gelten, was von dem Räuchern und Salzen des Fleisches wird behauptet werden. Ein gesalzener Fisch oder Häring wird phlegmatischen, schleimigen Körpern, und jenen die Würmer abführen wollen, manchmal seine Dienste leisten. Die gedörreten Fische könnten ausser Gebrauche bleiben.

Einigen ist es gebräuchlich bey Einwässerung des gedörreten Stockfisches Kalk zu gebrauchen. Viele halten solchen mit Kalke gewässerten Stockfisch für sehr schädlich, besonders, da sie sehen, daß er das Zinn oder den silbernen Löffel angreift und schwarz macht. Man weis just das Gegentheil: der Kalk und die Lauge können den zähen Stockfisch viel zärter, mürber, und verdaulicher machen. Das bischen Kalk wird man desto weniger scheuen dörfen, da auch der innerliche und äusserliche Gebrauch des Kalkwassers bekannt ist. Wer wird Salz oder Essig in den Speisen aus diesem Grunde fürchten, weil sie Eisen, Kupfer und Zinn angreifen? Das auf einem Teller eingesetzte und über Kohlen gar gemachte Ey greift ebenfals das Zinn an, und doch wird man das Ey an sich deswegen eben nicht für etwas schädliches achten. Man würde richtiger gefolgert haben, wenn man besorget wäre, daß dergleichen Speisen nicht lang in schädlichen Metallen stehen bleiben.

§. 41.

§. 41.

Eine der ältesten und besten Zubereitungen des Fleisches ist das Braten. Gebratenes ist immer die Speise grosser Männer gewesen. Homer und Virgil setzeten ihren Helden niemal gesottene Fische oder gesottenes Fleisch, sondern lauter Gebratenes vor. Athenäus hat es schon bemerket, daß das Braten am leichtesten und gemächlichsten geschehe, und daß es dem Körper mehr Nahrung gebe als das Sieden. Denn durch das Braten wird zwar etwas Wässriges vom Fleische ausgetrieben, die nahrhaften Säfte aber bleiben in selbigem beysammen. Es stärket, macht munterer. Aus diesen Ursachen rieth Aristoteles den Arbeitsleuten, sich durch Gebratenes Kräften und Nahrung zu holen.

Wenn Fleisch soll gut und auf eine der Gesundheit dienliche Art gebraten werden: so muß es am Spiese geschehen. Junges und weiches Fleisch sollte durchgehends gebraten werden. Das Federvieh wird ganz an den Spies gestecket, wie auch einige junge kleine Thiere, obschon man oft verzärtelt ist, daß an solchem nur gewisse Theile schmecken wollen*). Grössere Thiere werden theilweis gebraten**).

*) Tota tibi ponatur anas: sed pectore tantum
Et cervice sapit: cætera redde coquo.

**) Illi se prædæ accingunt, dapibusque futuris
Tergora diripiunt costis, et viscera nudant.
Pars in frusta secant, verubusque trementia figunt.

Einstens hatte es die Schwelgerey eingeführet Thiere zu mästen, sie ganz zu braten und auf den Tisch zu bringen. Die Römer ahmeten hierinne den Persiern nach, welche ganze Esel, Pferde, Chamele, Ochsen, gebraten auf die Tische setzeten. Servilius Rullus war unter den Römern der erste, der ein ganzes wildes Schwein unter die Speisen setzete. Vermuthlich thaten dieses die Römer um mit ihren Centnerschweren silbernen Blatten bey einem Gastmahle Parade zu machen.

Man solle nicht bey Flammen, sondern bey Kohlen braten. Die Flamme würde dem Fleische am Geschmacke schaden, und sie würde die äussere Oberfläche überlauffen, ohne daß es durchaus gar gebraten wäre. Homer lies schon die Braten, bey einem dichterischen Gastmahle, vorher mit wenigem Salze besprengen.

§. 42.

Fleisch, welches in Butter oder anderem Fette gebacken wird, ist dem Magen, so wie andere feiste Speisen zur merklichen Beschwerde; es wird nicht gut verdauet, und benimmt die Essenslust.

Die Kunst das Fleisch durch das Einwickeln mit Specke fein weiß zu braten, sollte auch ihren Abschied bekommen.

§. 43.

Sowohl die Nothwendigkeit, als die Ueppigkeit haben das gekochte Fleisch, oder das sogenannte Eingemachte oder Brühefleisch in Gebrauch gebracht. Man würde endlich des Gebratenens, und sollten es auch tägliche Feldhüner seyn, müde werden; und Leute, denen die Zäne fehlen, werden des ewigen Breyessens verdrüssig sich nach Fleische sehnen, wozu ihnen das weich gekochte oder in einer Brühe aufgetragene am dienlichsten ist. Trockenen Leuten wird das gesottene, und feuchten Körpern das gebratene Fleisch das zuträglichste seyn. Rindfleisch und dergleichen zähe Waare von groben mageren Thieren läßt sich auch eher durch die Länge weich sieden, als gar braten. Lauter Umstände, die das Brühefleisch einzuführen vermögend waren.

In je mehr Wasser, und je länger, Fleisch gesotten wird, desto untüchtiger muß es zur Nahrung werden. Die nahrhaften Säfte kochen sich aus: die ausgesottenen und saftlosen Zäserchen bleiben allein zurück, und können weder Nahrung noch Stärke geben. Man sieht hieraus wie wenig Gutes wir uns von dem gewöhnlichen Rindfleische zu versprechen haben. Wenn gekochtes Fleisch noch nahrhaft seyn soll: so muß es in gar wenigem Wasser gesotten werden.

§. 44.

Die nach dem hohen Geschmacke verfertigten Fleischspeisen, Ragouts, Fricasseen, Kraftbrühen und dergleichen Meisterstücke der Köche kann man als eine Gattung von Gift vorbeygehen lassen. Wer davon nur ein wenig genießt, zieht sich auch nur ein wenig Schaden zu; wer aber viel zu sich nimmt, dem wird endlich ihr Pfeffer, ihr Ingber, ihr Nägelchen, ihr Süsses, ihr Saueres und ihre ganze übrige Schmiererey die Speiselust stumpf und die Gesundheit hinfällig machen. Das Geblüt wird erhitzet und in Wallung gesetzet, und zu vielen Krankheiten eine heimliche Anlage veranstaltet. Die Gewürze solcher Speisen reizen den Geschmack, und dienen dazu den schon müden Magen noch mehr zu überladen; und sie geben uns Krankheiten die bey der einfältigen Lebensart der Alten unbekannte Dinge waren.

Nur wenige kalte, wässrige und schwache Leute dörfen sich bisweilen solcher gewürzeten Speisen mässig bedienen.

§. 45.

Die Fleischbrühen und Geleen bestehen aus thierischen Säften, die aus dem Fleische dringen. Gemästetes Federvieh, gemästete Kälber und Lämmer sind hiezu nicht so dienlich, weil die Säfte solcher gemästeter Thiere viel weniger nährende Theile enthalten, und so wie das gemästete Fleisch, schwerer zu verdauen sind.

Eine

Eine natürliche Suppe die nicht zu dünn und nicht zu vollkommen ist, muß man zum täglichen Gebrauche höher als andere achten. Die starken Kraftsuppen, gewürzte dicke Brühen, besonders jene, wozu noch Speck verbrauchet wird, sind so schwer als Fleisch zu verdauen. Man darf sie nicht anderen leichten Suppen, sondern kräftigen Speisen gleich halten, wenn man auch die Schädlichkeit des Gewürzes nicht in Betrachtung zieht.

§. 46.

Wenn Därme mit Eßwaaren gefüllet werden; so nennt man es Würste. Es giebt verschiedene Gattungen von Fleisch- und Fastenwürsten. Die ersten sind die ältesten und gewöhnlichsten.

Leberwürste, welche aus der Leber und Eingeweiden der Thiere verfertiget werden, halte ich für allen am verdaulichsten. Blutwürste werden gemeiniglich durch viele Fettstückchen dem Magen beschwerlich gemacht.

Die Fleischwürste oder Cervelatwürste lerneten die römischen Soldaten von den Lucaner Völkern bereiten; sie sind schon schwerer als die Leberwürste. Man sucht ihre Unverdaulichkeit mit Gewürze zu ersetzen, und bringt hiedurch oft doppelten Schaden.

Die Schwartensäcke, wenn sie aus wohlgekochten Schwarten und Fleische bereitet werden, gehen noch eher an als die geräucherten Fleischwürste. Die Phaliscier welche man itzt die Montfalkoner nennt, lehreten solche am ersten füllen.

Alle Würste werden gewöhnlicher Weise von Schweinenfleische zusammen gesetzet: Alle müssige und schwache Personen müssen sich des Schweinenfleisches enthalten: mithin werden auch überhaupt die Würste nur für stärkere Mägen können gestattet werden.

§. 47.

Geräuchertes Fleisch ist bey uns etwas sehr gewöhnliches. Es sind nur arme Leute bey denen kein Fleisch um die Schlöte hängt *). Je langsamer bey durchziehender Luft solches Räuchern geschieht, desto besser wird das geräucherte. Hierinn bestehen eigentlich die Vorzüge des Eisfelder und Westphälischen Räucherns.

Martialis zieht die frischen Schünken den älteren vor, weil sie weicher, feuchter und eher zu kochen sind.

Die

*) Non illi suspensa focum carnaria juxta
Durati sale terga suis, truncique vacabant:
Trajectus medium sparto sed caseus orbem
Et vetus astricti fascis pendebat anethi.

Die Schünken von verschnittenen Schweinen erhalten ebenfals vor den unbeschnittenen Ebern den Vorzug. Verschnittene Thiere werden feister, weil die Saamentheilchen nicht mehr abgesöndert werden, sondern dem Blute beygemischet bleiben. Man weis hieraus auch die Ursache, warum Verliebte selten feiste sind.

Es ist ein Aberglaube zu behaupten, daß ungekochte Schünken sich besser verdauen, als die gesottenen. Man spricht das Salz bleibe besser in solchen Schünken und helfe zur Verdauung: man spricht aber noch mehr Dinge die ungegründet sind. Warum mag man denn das eingesalzene Fleisch nicht ungekochet essen?

Alles durch Einsalzen und Räuchern hart gewordene Fleisch wird für müssige und schwache Personen eine nachtheilige Speise. Man überlasse das im Rauche gedörrete den arbeitsamen Dienstboten und Tagelöhnern. Die schwächeren Dauungskräften können es nicht wohl bezwingen; es bleibt lang in dem entkräfteten Magen liegen, beschweret ihn, und reizet durch seine Schärfe; es verdirbt und reizet wieder nach diesem Verderbnisse.

§. 48.

Das Salz, wenn es mässig, mit den Speisen genützet wird, ist gar nichts schädliches. Es befördert vielmehr durch seine reizende Kraft die Dauung, erwecket Essenslust, und ist keineswe-

ges

ges die Ursache scorbutischen Geblütes. Vom Zucker wird das nämliche gelten.

Wenn aber Fleisch oder Fische lang im Salze gelegen sind: so werden sie hart und erfordern, um genugsam verdauet und in Nahrung verändert zu werden, mehr Kräfte, als schwache Mägen anwenden können.

Unter den Gewürzen sollte man den Pfeffer und Nägelchen, welche ein scharfes brennendes Oel besitzen, selten oder gar nicht gebrauchen. Bey schwachen Mägen kann etwas Muscatnuß, Zimmetrinde und dergleichen zu den Speisen verwendet werden.

Wir haben viele Kräuter, denen was vorzügliches vor den ausländischen Gewürzen eigen ist. Z. E. Hellerblühe, Basilikum, Majoran, Salbey, Kümmel, Wachholderbeer, Kirbel, Thymian, Fenchel, Anies u. d. g. Diese wachsen in unseren Gärten, und könnten gar wohl die Stelle fremder Gewürze ersetzen. Man muß aber auch solche Kräuter mit Bescheidenheit in dem Essen verwenden, damit sie den Geschmack und die Kraft der Speisen erheben, und ihren eigenen wenig empfinden lassen.

Zwibel, Knoblauch und Senf halte ich für wenige Leute dienlich. Der durchdringende Zwibel- und Knoblauchsgeruch reizet die Nasen

sen und Augen *). Wenn man Senf oder Knoblauch quetschet und auf die blosse Haut leget: so ziehen sie blasen. Was soll man nun innerlich von solchen brennenden Dingen erwarten dörfen?

Der Knoblauch bleibt in einem schwächeren Magen liegen, und wird durch beständiges Aufstossen zur Quaal. Wenn ich nur das geringste Stückchen vom Knoblauche geniesse: so wird er mich den ganzen Tag beschweren. Oefters ist der blosse Hammelsbraten, wenn er mit Knoblauche gebraten war, mir im Magen liegen geblieben, und hat mich mit unaufhörlichem Aufstossen gequälet, ob ich schon alle bischen Knoblauch recht sorgfältig ausgelesen hatte.

Senf der mit Essig bereitet wird, mag noch am ehesten zu gebrauchen seyn.

Ich könnte hier die Eigenschaften der meisten Gewürze und Kräuter genauer durchgehen, wenn ich mir nicht mehr die Bereitungsarten der Speisen, als die Erforschung ihrer Eigenschaften zum Vorwurfe gewählet hätte.

Von

*) Sæpe viri nares acer jaculatur apertas
Spiritus, et summo damnat sua prandia vultu.
Sæpe manu summa lachrymantia lumina tergit.

Von der Vermischung der Speise beym Tische

oder

Von dem Betragen und der Ordnung bey Mahlzeiten in Absicht auf die Gesundheit.

§. 49.

Schon von alten Zeiten her hat man Schriftsteller gesehen, welche sich Mühe gaben die Eigenschaften der Nahrungsmittel bekannt zu machen; wenige aber sind in Bestimmung derselben durchaus einhellig gewesen; eine klare Probe, daß in diesem Theile der Arzneygelahrheit von den Kräften der Speisen, noch stets Unrichtigkeit oder gewisse Irrthümer müssen geherrschet haben.

Cato, der gegen die Aerzte so feindselige Cato, schrieb von den Speisewirkungen. Galen und andere Aerzte widersprachen ihm fast durchgehends. Er wollte keine Aerzte um sich gedulten; sie sollten aus Rome vertrieben werden. Er ergetzte sich mit Rübengerichten, die er oft mit eigener Hand bereitete; und glaubte alles durch seine eingebildete Einsicht in diätetischen Regeln zu zwingen. Sobald von den seinigen

nigen jemand mit einer Krankheit befallen wurde, verschrieb er alsbald Gemüs, gebratene Enten, Tauben, Hasen, u. d. g. und vermeynte hier die leichtesten Speisen getroffen zu haben. Ich hätte bisweilen sein Hausgenossener seyn mögen; ich würde mich, der Diät halber, manchmal zum Scherze krank gestellet haben. Seine Frau, sein Sohn, sind Opfer seines Eigensinnes in der Krankendiät geworden.

Cornelius Celsus hat ebenfals von der Diät gehandelt; und seine Schriften sind auch nicht ohne Fehler gewesen. Das Schweinenfleisch muste bey ihm sehr leicht, und die Fische aus Steinbächen überaus schwer zu verdauen seyn. Beym Brode war nach seinen Lehren keine Gährung nöthig.

In den Sammlungen des Plinius über die Eßwaaren herrschet nicht überal Ordnung, Richtigkeit, und deutliche Anweisung. Er machte es mit den Griechen, wie es deutsche Schriftsteller mit den Franzosen machen; er plünderte und verachtete sie.

Horaz, und andere Dichter, brachten auch von der Diät bisweilen falsche, oft schöne, und manchmal unnütze Gedanken für. Wenn man sich in Einrichtung der Diät bloß auf dichterische Lehren gründen will: so läßt es just, als wenn sich Prediger auf den Ovid und Advocaten auf den heiligen Hieronymus berufen.

Auch die Griechischen Philosophen und Aerzte haben von der Diät schon ziemlich vieles, aber ausser dem Hippokrates, wenig gegründetes herfürgebracht: wie es selber Galen bezeuget.

Und noch bis auf unsere Zeiten hat man eben nicht viel einstimmige Schriften von der Diät gesehen. Ein gewisser Autor schrieb: Hippokrates spricht ja, Galen spricht nein, ich aber spreche ja und nein. Hätte doch der ehrliche Mann auch vollends von der Diätetik geschrieben: so würde er das allein geleistet haben, wozu uns oft schon zween Schriftsteller nöthig sind.

§. 50.

An den so verschiedenen und unrichtigen Urtheilen von den Nahrungsmitteln mag unter andern Hauptursachen auch dieses noch stets eine gewesen seyn, daß man gemeiniglich jener Speise gute Eigenschaften anzudichten pflegt, die man gern selber isst; oder man misst alle Leute nach seinem eigenen Körper. Also glaubte Cato daß für schwache Patienten die nämlichen Speisen dienlich seyn müsten, die seinem robusten Körper erträglich waren.

Man lobt den Wein, den Caffee, den Taback, nachdem man selber gern Wein, Caffee oder Taback genießt. Der Frank vertheidigt sein Sauerkraut, der Weinländer den Wein,

der

der Schweizer den Käs, der Westphälinger seine Würste und Schünken.

Vielleicht würde ich eben einige Speisekräften nach meinem Appetite beurtheilet haben: wenn ich mich näher an dieses Fach gewaget hätte. Ich verweise aber, was die Eigenschaften einzelner Speisen betrift, meine Leser an die Menge der von bewährten Aerzten über die Diätetik noch täglich herauskommenden Schriften.

Man weis aber noch nicht alles, was zur Beobachtung ordentlicher Diät vonnöthen ist, wenn man von den Eigenschaften einzelner Speisen ziemlich richtige Begriffe hat. Es werden von ihrer Vermischung von Tische oder von der Speiseordnung auch nützliche Regeln gefodert werden. Und solche Verhaltungsregel beym Tische sind es eigentlich, was ich mir itzt, nach vorausgesetzten Erinnerungen bey Zubereitung der Speisen, zum Gegenstande gewählet habe.

§. 51.

Bey Vermögenden ist es schon lang ausser Sitte gekommen, sich mit einer oder zwo Speisen zu befriedigen, oder so einfältig zu leben, als man ehedessen gelebet zu haben beym Horaze liest. Es müssen mancherley Gerichte vorgesetzet seyn, und dann kömmt natürlicher Weise, süß, sauer, bitter, warm und kalt, alles durch einander in einen Magen, und legt dort den Grund-

stein zu künftiger Unpäßlichkeit *). Die Sokrates, welche auch auswärts bey Gastmahlen nicht mehr geniessen, als sie zu Hause gewohnet sind, werden gar selten gefunden. Der einmal an die Speisemenge gewöhnete Lucull läßt sich noch im Alter bey einem Siegesmahle die mürbe Hand von der Schüssel zum Munde durch seinen Diener leiten.

Durch solche Uebermaaß im Essen schadet man dem Körper und der Essenslust. Man würde wieder besser schmausen können, wenn man einige Tage mässig gelebet hätte. Wenn doch nur die in Ueppigkeit lebende Herren dem Epikur, den sie als ihren wollüstigen Vorgänger betrachten, im Schmausehalten genauer folgen möchten. Epikur lebte oft bloß von Wasser und Brode; er gestund selber, daß er bey dieser seltenen Mässigkeit mehr Wollust als den folgenden Tag bey den königlichen Gastmahlen empfände.

§. 52.

Bey den Römern suchte man dem Fortgange der nach den asiatischen Siegen einreissenden

*) — at simul assis
Miscueris elixa, simul conchilia turdis,
Dulcia se in bilem vertent, stomachoque tumultum
Lenta feret pituita; vides ut pallidus omnis
Cæna desurgat dubia; quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prograuat vna
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.

senden Schwelgerey durch Gesetze vorzukommen; sie waren aber weder scharf weder wirksam genug.

Gutes Obst, gemästete Gänseleber, Tauben und anderes feistes Federviehe wurden in Rom mit unglaublichen Summen bezahlet. Es wurde endlich alles gemästetes Federviehe, ausser ein ungemästetes Huhn verbotten.

Es entstanden viele Gesetze gegen die Verschwendung oder unnöthigen Ausgaben, die man leges sumptuarias hieß. Die Römer hielten aber dergleichen neue Verordnungen schon dermal ungefehr so, wie bey uns die Bauern die Amtsbefehle. Das Phanische Gesetz, daß niemand theuer speisen sollte, wurde nur von dreyen gehalten. Man sollte lieber mit solchen Gesetzen, die doch nicht in Ausübung gebracht worden, eben so, als wie mit den Verordnungen des Caligula verfahren, welche mit sehr kleinen Buchstaben geschrieben, und an hohe Oerter befestiget wurden, damit sie niemand lesen konnte.

Es gab Gesetze, welche gewisse Summen bestimmeten, die man bey Gastmahlen verzehren dorfte. Durch einen Rathsschluß, unter der Regierung der Burgermeister Fannius und Valerius Messala musten sich die Fürnehmsten der Stadt durch einen Eid verbinden, daß sie bey ihren wechselweisen Abendessen, auf den megalenser Spielen, nichts über die bestimmte Summe

me verzehren, und nicht mehr als hundert Pfund Silbergeschirr auf den Tisch bringen wollten.

Nach diesem kam das fanische, endlich das licinische Gesetz zum Stande, wo immer eines mehr als das andere gestattet, und doch keines recht gehalten wurde. Sylla hob sie alle auf. Er gab andere Gesetze, und erlaubete nur an gewissen Tagen Gastmahle. Man lachte darüber und hielte seine Gebotte nicht; ein Erbfehler, der bey neuen Verordnungen noch auf diesen Tag auch dem heutigen Römischen Reiche ziemlich anzukleben scheint.

Das Aemilische Gesetz hielt sich nicht sowohl bey den Kösten, als bey den besonderen Speisen auf, die man essen dorfte. Endlich kam das Julische Gesetz unter dem Kayser August. Es ward erlaubet die Werktage zweyhundert, die Fasttage dreyhundert, und jeden Hochzeittag tausend Sestertien zu verzehren.

§. 53.

Unter uns Christen ist nach diesem der Luxus fast immer stärker und freyer geworden. Man giebt nun dagegen selten Gesetze mehr. Man verzehret soviel man mag und auftreiben kann, und es läßt sich noch keine Hofnung blicken, die Ausrottung der Schwelgerey zu erleben. Es könnte freilig seyn, daß das Beyspiel der Regenten eher — woher ist es aber gegründet, daß sich Unterthanen nach dem Muster der Regenten in allem

allem lenken sollen! Muß es der Graf dem Könige und dem Grafen der Burger im Aufwande gleich zu machen suchen?

Die Aerzte werden vor allen Muster der Mässigkeit, so wie die Prediger Vorbilder der Tugend seyn müssen. Wenn ein unmässiger Arzt von ordentlicher Diät will schwätzen: so läßt es just, als wenn ein Advocat von der Gerechtigkeit, oder Seneca, der reichste Römer, von der Armut viel rühmliches spricht. Ein Physikus auf dem Lande, der samt seiner mageren Bauernpraxis selten besser, als etwa halb so hoch im Gehalte steht, wie ein mittelmässiger Nonnenverwalter, ist zwar immer dazu aufgelegt, eine dürre Bildsäule der lebendigen Mässigkeit vorzustellen: wenn er anderst, als ein rechtschaffener Arzt, jährlich für Bücher, für gelehrte Zeitungen und nöthige Werkzeuge was gewisses verwenden will. Ich könnte hier mit allen Landärzten eine Verschwörung anstiften, und über die geringen Physikate im heiligen Reiche in den Tag hinein murren und schimpfen, wenn wir nur gesichert wären, daß es uns, wie dem Nikanor gelingen würde. Nikanor ward bey dem macedonischen Könige Philipp angegeben, daß er stets übel von ihm redete. Anstatt ihn zu strafen, ließ der König vielmehr nach der Ursache forschen, die den Nikanor etwa hiezu bewegen möchte. Und da er erfuhr, daß Nikanor zwar Verdienste, aber keine Einkünfte hätte, und in Armut und Verachtung darben müste:

ste; so schickte er ihm Geschenke; worauf Nikanor sein Schmähen und Murren in Lobsprüche verwandelte. Da aber nicht lauter Philippe auf den Thronen sitzen, und ein Physikus auf dem Lande nicht allemal ein Nikanor ist: so will ich allen meinen Herren Collegen eine bescheidene Zufriedenheit angerathen haben, und mich, um alles widrige zu vergessen, eilends mit meinen Anmerkungen zu dem gedeckten und bereits mit Speisen besetzeten Tische verfügen.

§. 54.

Eine rauchende Suppe steht oben an; bey uns ist sie durchgehends die erste Speise die aufgetragen wird. Es mag sich auch am besten schicken, daß diese flüssige Speise in den heulenden Magen vorausgeschicket werde. Ich behaupte zwar nicht, daß jeder Mensch vor anderen Speisen täglich eine warme Suppe nehmen müsse: ich würde es vielmehr in diesem Stücke mit dem Sprichworte halten, wo es heisst, die Hasen können auch rechtschaffen laufen, obschon sie das ganze Jahr keine warme Suppe essen. Doch scheint es mir am vernünftigsten, daß Leute, wenn sie doch Suppen essen wollen, solche vor anderen Speisen geniessen sollen. Denn gemeiniglich sind sie nahrhaft, z. E. die Fleisch- und Milchsuppen; sie würden nur verdorben, geändert, oder weniger nahrhaft werden, wenn sie erst nach anderen Speisen genommen würden; sie sind auch leicht verdaulich, und können die Gedärme und andere Gän-

ge, so wie den Magen, am füglichsten voraus durchlaufen. Wenn man die Suppe nach anderen Speisen nähme: so würde eher auf selbige getrunken werden. Es weis es aber jede geheimnißvolle Groß mama, daß das Enkelchen auf die Suppe nicht trinken darf. Wein würde oft die Eigenschaft und das Nahrhafte der Suppe verderben: Die Kälte jedes Getränkes würde durch die warme Suppe gewärmete Zäne und andere Theile allzugähling wieder abschrecken.

Es ist ein Mißverständniß, wann einige dafürhalten, die warme Suppen seyen zur Stärkung des Magens geschaffen; da sie just das Gegentheil zu wirken im Stande sind. Die warme mit Brod vermischte Brühe überschwemmet den schwachen Magen, macht ihn weich, schlaff, und seine Säfte zur Dauung der darauf kommenden härteren Speisen unwirksam. Der nahrhafte Fleischsaft wird durch das viele Wasser zuviel verdünnet und untauglich gemacht. Die dünne Suppe taugt just soviel, als wenn man warmes Getränk genommen hätte, welches aber in Schwäche und Schlaffheit der Eingeweide, in faulen Fiebern u. d. g. von vernünftigen Aerzten für wirklich schädlich gehalten wird. "Das "warme Trinken, spricht Galen, gebieret Eckel; "es mindert die Begierde zum Essen; es betrübt "die Eingeweide, und schlägt ihre Kräften dar"nieder; es entkräftet die Nerven: das Gemüt "wird träge, ohnmächtig: es entstehen Blut"flüsse, u. s. w.

Schwachen Leuten würde ich wenig oder gar nichts warmes gestatten; ich würde ihnen kalte Milch, kaltes Trinken, kaltes Bett von Leder, Heckerling, oder grober Wolle, oder Strohe; kaltes Baden, Leibesübungen, und dergleichen Dinge anrathen; und ich würde ihnen gesicherte Stärke schaffen; dem schwachen Magen würde ich helfen, ohne ihm durch hitzige Dinge schädlich zu werden. *) Solche Stücke würde ich rathen, sage ich, wenn es Leute gäbe, die frey genug von Vorurtheilen, herzhaft, und einem vernünftigen Rathe zu folgen bereit wären. Dergleichen folgsame Patienten gehören aber dermal noch unter die frommen Wünsche redlicher Aerzte.

Warme dünne Suppen gäbe ich alten Leuten, die starre trockene Gefässe haben; hier würden sie die Trockenheit benehmen; sie würden die starren Zäserchen erweichen, und den Magen einigermassen zur Verdauung der folgenden wenigen Speisen vorbereiten. Bey trockenen Durste, bey hitzigem Magen, Entzündungskrankheiten, bey Körpern die durch die Arbeit sind steif und trocken geworden, und in dergleichen Fällen würde ich wieder dem Warmen den Vorzug geben.

Durch Wein, Gewürz, u. d. g. kann eine Suppe

*) Medicamenta enim stomachica spirituosa verum robur non inducunt, sed siccitatem. *Ludwig. Inst. clin.* §. 815.

Suppe hitzig, weniger schwächend, aber auch zum täglichen Gebrauche unnütz gemacht werden.

§. 55.

An vielen Orten kömmt nach der Suppe gesottenes Rindfleisch. Hiezu werden Gurken, Merrettig, Senf, Rettig, eine Brühe, oder nichts, genommen. Merrettig reizet den trägen Magen zur Verdauung; er wird weniger hitzig, wenn seine Schärfe durch einiges kochen in Fleischbrühe oder Milch gemindert wird; desto gelinder wird er, je länger man ihn kochen läßt. Senf ist zu beissend; er würde nur einem mit häufigen zähem Schleime überladenen Magen erträglich seyn. Rettig ist einem schwachen Magen schwer und unverdaulich. Eine Brühe wird entweder durch hitzige Sachen schädlich, oder sie bleibt eine öde Brühe.

Dieser Gebrauch das Rindfleisch nach der Suppe vor anderen Speisen zu nehmen, kann aus doppelten Ursachen nicht wohl gut geheissen werden. Erstlich ist das Rindfleisch ein grobes in vielem Wasser ausgesottenes Fleisch, welches wenige Nahrung und schwere Säfte giebt; es wird schwachen Mägen beschwerlich und unnütz. Zweytens fängt man nach solchem Rindfleische gemeiniglich an zu trinken, welches sowohl der Dauung, als dem folgenden Gemüse nicht gar anständig ist. Drittens, weil es nach der Suppe die erste Speise ist; so kömmt es dem hungrigen

gen Magen eben recht; man läßt ihm gemeiniglich davon soviel zu kommen, bis er fast gesättiget ist, und man würde etwa gar nichts oder weit weniger gegessen haben, wenn es nach anderen Speisen gekommen wäre.

Es giebt gewisse schwache Leute, denen es ohnehin an guter Essenslust gebricht; solche essen Suppe und etwas Rindfleisch, alsdenn sind sie gesättiget, und lassen alle Speisen unberühret vorbey. Würde es nicht viel besser für diese seyn, wenn sie ihr bischen Appetit gar nicht mit einer öden Brühe und grobem Ochsenzeuge ersticken, sondern von den folgenden Schüsseln sich eine gesündere und bessere Speise wählen möchten?

§. 56.

Nach dem Rindfleische bringt man das Gemüs, welches aber just um ein Gericht zu spät gekommen ist. Es hätte lieber gleich nach der Suppe, wie es auch in einigen Ländern geschieht, sollen aufgetragen werden. Gemüser sind besonders sitzenden oder studierenden Leuten, welche gerne zu dickem Blute und zu Verstopfungen der Eingeweide neigen, eine sehr dienliche Speise, obwohl dergleichen Personen gemeiniglich am meisten über Blähungen, Aufstossen und andern Ungemächlichkeiten von Gemüsern klagen. Man würde freilig dergleichen Beschwernisse am ehesten vermeiden können, wenn nur der Körper in gehörige Uebungen täglich gesetzet würde. Ich weis aber noch eine Methode, die mir selten hat

fehl geschlagen, die Gemüser gut zu vertragen. Man mache die Probe: vielleicht mag meine Methode für alle müssige studierende Personen die beste seyn. Sie besteht darinn, daß ich mich des Trinkens lang enthalte. Oft habe ich unter dem Essen gar nicht getrunken, sobald ich nur befürchtete, daß mir ein Gemüs würde beschwerlich seyn, welches gemeiniglich an solchen Tagen geschieht, wo ich bis zum Tische studieret habe. War es bey Gastmahlen: so habe ich mich wenigstens des Trinkens sehr weit hinaus enthalten, und ich habe auf diese Art mein auf wässrige Gemüser, als Oberkalbraben, Wirsing, Köhl, Weisskraut u. d. g. gewöhnliches ewiges Aufstossen immer glücklich verhütet. Wenn mich aber einmal das mit Trinken unverdaulich gemachte Gemüs zu lang mit blähenden Aufstossen quälete: so war mein bestes Rettungsmittel, wenn ich eine zusammengelegte in kaltes Wasser getunkte Serviette über den Magen schlug, und solches viertel Stundeweis erneuerte. Die Kälte des Wassers bringt dem Magen geschwinde Stärcke, und verscheuchet die Blähungen. Wer es mir auch hierinn nachzumachen sich nicht getrauet, der wird wenigstens meinem Rathe wegen Enthaltung des Trinkens folgen. Doch dringe ich keinem meine Vorschläge und Mittel auf. Meinetwegen mögen andere täglich ihre Hülfe beym Pfeffer, Brandewein und Theriacke suchen, und sich Tod und frühe Runzeln zeitlich beschleunigen.

Es ist ein ungegründetes Vorurtheil, wenn man glaubet, man müsse auf alle Speisen häufig trinken. Es ist ein Irrthum, der, wie Herr Tissot glaubt, aus einem übertriebenen Systemeneifer gerühret ist. Der Kreislauf des Blutes wurde entdecket: es ward nun Mode darauf zu denken, wie man das umlaufende Blut recht flüssig erhalten könnte? durch Trinken, riefen Aerzte, durch vieles Trinken. Man trank früh und späte, kaltes und warmes: bey allem muste es getrunken seyn: ein Gebrauch, wider welchen schon alte vernünftige Aerzte geeifert haben.

Alles unmässige Trinken schwächet den Magen und ist der Dauung überaus nachtheilig. Wenn das Gemüs oder andere Dinge ohne Trinken in dem matten Magen wären: so würde der Magen seine vereinigte Kräften gegen solche verwenden: der Speichel, und die Magensäfte, welche eigentlich das beste Mittel zur Dauung oder Auflösung der Speisen sind, würden kräftiger auf selbige wirken; da im Gegentheile diese Säfte sowohl durch die Suppe als hernach durch das Trinken überschwemmet, verdünnet, und unwirksam werden. Und wie unbescheiden ist man noch, der Natur oft Getränke aufzudringen, wozu sie uns doch durch keinen Durst gemahnet hat. Ein gesunder, den es nicht dürstet, der soll auch nicht, oder doch nur wenig trinken; so wie ein Mensch ohne Hunger die Ueberladung des Magen mit Speisen

sen sehr zu meiden hat. Es zeigt der Mangel des Durstes schon an, daß er ein schleimiges Temperament und soviel Feuchtigkeit im Körper besitze, als ihm zur Dauung und anderen Verrichtungen nöthig ist.

Ein ordentlicher Durst ist eine Empfindung einiger Dörre oder Trockenheit, die von mangelnder dünner Feuchte rührt, und durch das Trinken gehoben wird. Warum will man aber eine Ursache heben, wenn sie nicht zugegen ist! Man will eine Trockenheit besänftigen, wo Feuchte ist: ich meyne, man trinkt, ohne daß man durstig ist. Es ist dieses just, als wenn man einem frostigen mit kühlenden Dingen helfen, oder als wenn man balbieren wollte, wo keine Haare sind.

Keinerley Getränk will sich ohnehin auf solche Gemüser schicken. Der Wein macht sie hart und säuerlicht; er hat mir auch das Aufstossen oder die Beschwernisse im Magen nicht wohl verhütet, wenn ich ihn auch bis zum Rausche getrunken hätte. Wasser enthalten solche Gemüser ohnehin genug, und es befördert mir sogleich das Aufstossen. Bier ist mir bisweilen noch ziemlich wohl bekommen, doch hat es auch gemeiniglich die Beschwernisse befördert.

Ich weis einen gewissen Herrn, der auf Sauerkraut niemal Wein, sondern Bier sich wäh-

wählet, weil er auf den Wein vom Kraute einen Durchfall bekömmt. Es sind dieses richtige Anzeigen, daß der Wein das beste Dauungsmittel der Gemüser sowenig, als des Obstes ist.

Das beste ist allemal, wenn man nach dem Gemüse ganz ohne Trinken bleibt. Ausserdem, daß durch die vorausgeschickte Suppe schon manchmal überflüssige Feuchtigkeit in dem Magen ist: so würde das Gemüs an sich schon feucht genug und just tüchtig seyn, als eine weiche breyartige Masse, wie sie gefodert wird, im Magen verdauet zu werden.

Wenn ich an manchem Tage merkte, daß ich vom Gemüse würde das mehr empfundene Aufstossen bekommen: so aß ich mein Gemüs und Fleisch, und enthielt mich bis nach einigen Stunden des Trinkens.

§. 57.

Es kömmt nun das Eingemachte oder Ragout; eine Speise, die gemeiniglich durch die Gewürze und sonst allerley Mischereyen schädlich, oder, ohne solche, durch eine gestreckte laue Brühe dem welkenden Magen unnütz wird. Nach diesem trift die Reihe den Braten, wobey man oft gekochtes Obst, oder Sallat im Gebrauche hat. Dieses ist ohngefehr die ganze Speisengeschicht eines reichen Mannes, der eben nicht im Berufe steht, sein Vermögen bey prächtigen Mahlzeiten zu verbrausen. Meine Erinnerun-

nerungen reichen nicht an jene Oerter "wo ein "mathematischer Fourier voraus die Tafeln "ordnet, dessen Geschmack man, ehe man sich "setzet, in einer minutenlangen Stille bewundert, "und dabey die Hände faltet."

§. 58.

Wenn man Milch, Obstsaft, Wein und andere Gerichte von Gartengewächsen an der Sonnenhitze stehen läßt: so werden sie sauer. Wer Fleisch, Fische, in einer Wärme zwischen 32 und 92 Grad aufbehält, wird es von sich selber faulen sehen: und durch die Destillation wird er vom Fleische ein flüchtiges Laugensalz erhalten. Mithin, wer Obst, Milch, Wein, Brod und Gemüser genießt, hat eine Nahrung die zur Säure neigt: wer Fleisch, Fische, Vögel und Senf isst, nährt sich mit Dingen, die zur Fäulniß oder zur Laugenschärfe geneigter sind.

Lauter säuerliche Dinge verträgt wohl ein vollblütiger oder starker erhitzter Arbeitsmann; einem schwachen würden sie säuerliches Aufstossen, bleiche Farbe und andere Zufälle verursachen.

Lauter Fleisch und Fleischspeisen werden das Geblüt, und zwar bey vollblütigen und starken Leuten eher, als bey schwächeren, zur Fäulniß, zu faulen bösartigen Krankheiten und den gefährlichsten Uebeln vorbereiten. Die starke

Weibsperson, welche in einem vornehmen Hause Amme zu werden die Gnade hat, und nun von lauter Fleisch und Fleischbrühen leben soll, wird träg, kraftlos, und hat eine Milch die auf einige Weise der Laugenschärfe nahe kömmt; und sie muß durch säuerliche Dinge wieder erquicket werden. Alle Fleischfressende Thiere haben einen stinkenden Athem.

Man sieht hieraus, wie nöthig es seye, bey dem Fleische Gemüser, Gartenfrüchte, Brod und dergleichen säuerliche Dinge zu geniessen. Man sieht wie vernünftig es seye, wenn man sich die Woche ein oder zweymal von Fleischspeisen enthält, und etwa nichts als Gartengewächse, Milch, gute Meelspeisen, und die leichtverdaulichen Fische blaugesotten, mit Essig, genießt. Herr Tissot hat einen schwarzgalligen, der eine Verhärtung der Leber, und solche Verstopfung im Stulgange hatte, daß er bisweilen zwanzig Tage ohne Oefnung war, durch Obst und eine blosse Nahrung aus dem Pflanzenreiche, bey Enthaltung vom Fleische, nach dreyen Monaten wieder hergestellt.

Ein protestantischer Arzt hat aus politischen und medicinischen Beweggründen schon vor Zweyjahrhunderten über das Abstellen der Fasttage oder Fleischenthaltungstage geeifert. Er sagt man habe sie den Katolicken zum Trotze und sich zum Schaden abgeschaffet. Er hoffte sie würden auch unter ihnen wieder eingeführet wer-

werden*); es ist aber dieses bisher noch nicht geschehen, und man sieht auch in der Zukunft noch keine Hofnung dazu. Mit einem Religionssysteme ist es just, wie mit einem neuen Gebäude. Er steht, der Bau; man wird an selbigem verschiedene Fehler gewahr; er ist aber einmal mit Mühe und Kosten aufgebauet, und man muß ihn nun samt seinen Fehlern zu unterhalten suchen. Zu unseren Zeiten würde der Antikritikus der Einführung solcher Enthaltungstage sich aus allen Kräften, dem mörderischen Pabste und herrschsüchtigen Jesuiten**) zum Trotze, widersetzen; er würde unter seiner antikritischen Rotte theologischer Markschreyer

 eine

*) Die Athenienser haben rindfleisch erst zu Nahrung gemacht, vor hatt mann bey der sträff exilii verbotten daß keiner solt ein rind abnemmen, allein das zu dem pflug gebrauchen. Ich gedenck es werd wider dazu kommen, so wir so vnordenlich fleisch essent, wir wöllent nit bedencken das umb guter policey willen etlich tag im jar fleisch essen verbotten, auff daß man vieche erziehen möcht, vermeinent also den bäpstleren mit solcher vngehorsame widerdries zu beweisen, so hofierent wir uns selber in die kuchi. *Enchiridion Georg. Pictor. Villingan.* 1563. *p.* 11.

**) „Wie noch vor kurzem, spricht er, die Jünger des „Lojola theils mit List, theils mit Gewalt die „Grundfeste aller wahren Religion und rechtmässi„gen Regierung zu untergraben drohten, um nur ihre „eigene Grösse auf die Trümmern zerrütteter Reiche „zu gründen.„ — Er hatte erst kurz vorher gar abentheuerlich geträumet, der eifrige Mann, als er diese Stelle in die Lücke zerrete; und ich glaube, daß er noch wirklich vom Schlafe besoffen war.

eine neue Verschwörung stiften; vielleicht würde er den Antiorthodoxen schreiben, und wenn er auch einen noch so constipirten Traum zum Eingange des Werkes aufs neue abortiren müste. — Der hitzige Mann! Zu einem Paoli über die in Paraquay dermal vacirende etliche hunderttausend Jesuitersoldaten hätte man ihn machen müssen, wenn man von ihm in Deutschlande ungeantikristet bleiben will.

§. 59.

Die besten Aerzte verwerfen jenen Gebrauch, da man erst zum Nachtische, wo der Magen von verschiedenen Speisen gefüllet ist, das Obst aufträgt. Man genießt es alsdenn bloß zum Ueberflusse, und es dient dazu, den angefüllten Magen mehr zu beschweren, und oft mit der gegenwärtigen Speisemenge zu verderben. Es ist dieses besonders eine Regel für schwächere Personen. Das Obst bey dem Tische kann noch aus einer anderen Ursache nachtheilig werden. Man ißt Obst und trinkt darauf. Man hat noch manchmal die irrige Meynung, daß man durch den Wein die Dauung des Obstes beförderen könne, und verrichtet just das Gegentheil. Denn der Wein dient dazu, daß das Obst im Magen mehr versäure, härter und unverdaulicher werde. Tabernämontanus befiehlt Wein und Gewürz nach dem Obste zu nehmen. Den Wein verwerfe ich, und Schwachen, die viel Blähungen empfinden, würde ich etwa ein wenig Zucker und Zimmet gestatten.

Man

Man muß das Obst einige Stunden vor oder nach dem Essen geniessen. Wasser ist nach selbigem der vorzüglichste Trank. Am sichersten ist es auf säftiges Obst gar nicht zu trinken, weil es ohnehin Feuchtigkeiten genug enthält, und ohne Trinken nicht so leicht im Magen verdirbt. Es ist ungereimt Schwachen die Erdbeere mit Wein überschwemmet fürzutragen.

Ungekochtes Obst, ungekochte Beere u. d. g. sind immer dem gekochten vorzuziehen. Das gekochte Obst wird in Krankheiten unwirksam, und es ist schwächeren Personen durchaus unnütz. In hitzigen Krankheiten sind einige Früchte, als Weintrauben, besser, wenn sie noch säuerlich und nicht gar zeitig sind. Anderen schwächeren Personen ist das zeitige Obst das dienlichste. Das Kochen ist aber bey beyden der Wirkung des Obstes nachtheilig, und benimmt ihm seine besten Kräften. Durch das Kochen verliert es das Angenehme, das Gewürzartige seines herzstärkenden, reizenden Geruches; es wird kraftlos, öde, und untüchtig dem Verderbnisse der Säfte unseres Körpers wirksam zu widerstehen. Ausserdem wird es einem schwachen Magen noch durch die breyichte Wärme, wie laues Getränke erschlaffend. Leute die kein ungekochtes Obst geniessen wollen, sind jenen Weibern gleich, welche ihren Wein nicht anderst als gewärmet aus dem Häfchen trinken.

§. 60.

Bey Milchspeisen muß man etwas vorsichtig seyn. Alle Säure kann sie in schwachen Mägen gerinnen machen.

Ein Frauenzimmer, die von Jugend auf eine Magenschwäche gefühlet hatte, sagte mir, sie könnte Abends keine Milchsuppe vertragen, ohne einen Durchfall zu bekommen. Ich kam einstens dazu, wo sie aufs neue einen Versuch machen wollte. Sie aß die Milchsuppe, nahm einen Bissen Brod und trank einige Gläser Wein darauf. Hier zeigte ich ihr daß der Wein die Ursache des Milchgerinnens und Durchfalles wäre. Ich rieth ihr entweder nichts, oder Wasser zu trinken.

Auch das Bier kann die Milch gerinnen machen. Man giesse der kochenden Milch Bier hinzu: so wird es Molken geben. Sallat und andere Speisen mit Essig werden das Gerinnen der Milch noch eher befördern.

Man solle also die Milchspeisen zuerst geniessen, und sich hüten, sogleich was Saueres darauf zu nehmen. Der beste Trank auf süsse und saure Milch ist Wasser.

Jene welche schwache Mägen haben, erfahren oft das Gerinnen und Beschwerniß von der Milch, wenn sie auch sonst gar nichts dabey geniessen. Man weis aber wie viel Nutzen eine

eine Milchdiät oft gichterischen, schwachen, entkräfteten Leuten erweise. Sie sollte daher von solchen Leuten mit einem eisenhaltigen Mineralwasser vermischet getrunken werden, oder man müste vorher etwas Fieberrinde, Mastix, einen Aufguß von grauser Münz oder Deumente, oder sonst etwas dergleichen gebrauchen, welches das Verderbniß der Milch zu verhüten im Stande ist.

Wegen der vielen feisten Nahrung wird die Milch in gallartigen Krankheiten, in heissen Fiebern und dem Rothlaufe schädlich. Hippokrates spricht: es ist gefehlet, wenn man jenen die heisses Kopfweh haben Milch giebt; sie ist auch schädlich den fiebrischen Patienten, und jenen, welchen die gurrenden Seitenweiche gespannt oder aufgedunsen sind, den Durstigen und jenen, die gallichte Stüle haben und an hitzigen Krankheiten darnieder liegen. Ein gefragter Arzt wird jedem seine Umstände noch genauer prüfen, und die Diät bestimmen können.

§. 61.

Wer sich mit hitzigen Speisen und Weine bey der Mahlzeit gefüllet hat, erhitzet sich nur destomehr, wenn er nach dem Essen noch den heissen Coffee surfelt.

Der tägliche Gebrauch des Coffees kann eben so wenig gebilliget werden, als wenn man sich täglich an Magenelixiere, Brandeweine oder

Theriack gewöhnen wollte. Man kann ihn nach dem Essen bisweilen jenen erlauben, welche Aufstossen, Blähungen, Säure und andere Magenschwäche fühlen „Coffee, spricht Brookes, „gebraucht man des Morgens, um die Ueberbleibsel eines Rausches zu vertreiben.„ Man darf ihn aber nur einige Tage nach einander nehmen, so verführt er leicht zur Gewohnheit, welcher nach diesem zu widerstehen, es dem schönen Geschlechte platterdings unmöglich, und dem männlichen sogar nicht nach der Mode scheint.

Coffee mit Milch wird weniger heftig. Wenn man ihn aber gleich nach dem Essen trinkt; so kann die Milch von vorher genommener Säure, oder von dem Weine gerinnen und einen Durchfall machen. Dieses haben auch Leute zu befürchten, welche Säure des Magens oder saueres Aufstossen empfinden. Der Raam ist dem Magen merklich zur Beschwerde; man trinkt ihn aber doch beym Coffee, denn eine magere Milch sieht zu pedantisch aus.

An einem Bube von sieben Jahren war nach einer sieben Wochen langen bösen Ruhr der Körper völlig ausgezehret, und der Kopf ohne Vernunft hinterblieben. Er sprach nichts, als bisweilen einige unordentliche Wörter, und nannte keinen Menschen mit Namen. Diese Dummheit dauerte schon einige Tage nach der Krankheit, wo er wieder einige Kräften zum Gehen hatte, immerfort. Er aß Zuckerbrod, und erwisch-

erwischte einstens ein ziemliches Glas Wein, welches er ausleerete, und dabey vielen Coffee trunk. Er schlief hierauf die Nacht durch. Früh erwachte er, rufte seiner Schwester mit Namen, und begehrte etwas zu essen. Die Schwester sprang in froher Eile aus dem Bette, eine Suppe zu kochen; sie brachte solche, und traf ihren Bruder wieder vernunftlos an. Ich lies wieder öfters Coffee für ihn bereiten. Er bekam auch Wein. Den Tag hierauf war er bis gegen Mittag, und den dritten Tag nach diesen Mitteln bis auf den Abend vernünftig. Und so ist er meistens durch den Coffee wieder zu sich gekommen. — Diese Geschichte, und noch einige gewöhnliche Wirkungen des Coffees, z. E. die Schlaflosigkeit, eine zitternde Wallung und trunkene Unruhe bey vollblütigen u. d. g. hatten mich einstens auf den Gedanken gebracht, der Coffee zeuge Nervengeister (plethoram spirituum). So dachte ich, und ich weis noch nicht ob ich recht gedacht habe. Vielleicht möchte dieser Gedank der Untersuchung gelahrter Aerzte wohl würdig seyn, indem es in fast ähnlichen Fällen sogar aus dem medicinischen Geschlechte manchen zu kuriren geben dörfte.

§. 62.

Einer der nöthigsten Säfte zur Verdauung ist der Speichel. Die Menge des Speichels, der bey dem Kauen mit den Speisen vermischet wird, ist sehr beträchtlich. Ich habe aus einem verletzten Speichelgange unter dem Kauen ei-

nes Bissen Brodes soviel Speichel austreten gesehen, daß er in der Stuben floß. Alles also, was viel Speichel nach dem Tische verlieren macht, kann der Dauung schaden. Ich rechne hieher das Tobackrauchen, welches ohnehin gern Sodebrennen verursacht. Hypochondristen die oft beym Sprechen viel Speichel bekommen, müssen sich lieber nach dem Essen des Sprechens enthalten.

§. 63.

Von dem Misbrauche des häufigen Trinkens habe ich schon (§. 56.) nöthige Erwähnnng gethan.

Das Gesundheittrinken mag mit dem Salus bey dem Niessen viele Aehnlichkeit haben. Beyde Gebräuche mögen von einem abergläubischen Ursprunge rüheen: und beyde Thorheiten haben sich unter uns schon ziemlich lang im Credite erhalten. Die Griechen ruften schon den Niessenden ihren Gotthelf zu (ζεῦ σῶσον). Kayser Tiberius ließe einen scharfen Befehl ergehen, daß, wenn er durch Rom führe und nießte, ihm jedermann ein Salutem bieten sollte. Bey den Römern war es einmal Mode einem Freunde soviel Gläser zur Gesundheit zuzutrinken, als Buchstaben an dessen Namen waren. Um immer Ursache zu haben einem ein Gläschen zuzubringen: so wurden hundertley Gesundheiten ausgesonnen. Mancher weis jede

Gele-

Gelegenheit auf ein Gläschen Wein auszudeuten *).

Die Geschichte liefert uns in Absicht des Weines rechte Saufhelden, und auch strenge Muster der Mässigkeit. Im täglichen Umgange kann man noch von beyden ähnliche Beyspiele finden.

Man drang auf den Callisthenes, er sollte Alexandern recht tapfer die Gesundheit trinken. Ich will nicht, sprach er, also für Alexandern trinken, daß ich hernach Aeskulapes bedarf. Der Herzog George von Clareme, dem wegen des Hochverrathes das Leben abgesprochen ward, wählte sich unter allen Todesarten diese, daß ihn der König in einem Fasse Malvasier ersäufen lassen möge. — Das heisst recht: dem Weine bis in den Tod getreu!

Man könnte hier Gelegenheit nehmen, sich in die wichtige Frage, ob das Wasser oder der Wein besser zum gewöhnlichen Tranke und zur Verdauung seye, weitläuftig einzulassen: ich will mich aber nicht bey einem Streite verweilen, der bereits von grossen Männern entschieden ist.

Das

*) Cum rapidus medio desævit in æquore Titan,
Fer puer huc agathos, Pontilianus ait,
Cum pluit, en inquit, Deus admonet esse bibendum,
Qui nunc tam multo proluit imbre solem.
Sic vacua a potu nonunquam tempora ducit,
Curque bibat semper Pontilianus habet.

Das Wasser muß sich freilig besser zu den verschiedenen Nahrungsmitteln schicken, als anderes Getränke; es nährt zwar nicht, doch hilft es dazu, daß die Speisen besser aufgelöset, verdünnet und nahrhaft werden. Man nahm, spricht Cheyne, zwey Schweinchen von gleichem Gewichte und Alter. Eines bekam die pure Milch, dem anderen wurde sie mit Wasser vermischet. Das letztere ist aber allemal schwerer und feister geworden.

Man muß sich viele Bewegungen machen, wenn man viel Wasser vertragen will. Man muß sich nach und nach an das Wasser gewöhnen, wenn man es noch nie getrunken hat. Man kann es früh und in der Nacht ohne Bedenken trinken, wo der Wein zu sehr in den nüchternen Körper wirken würde.

Wein und Wasser kann von Kranken und Milzkranken zur Stärke und Ermunterung genommen werden. Er schickt sich zu den Fleischspeisen, bey Fischen und Eyern. Zu Dingen die zur Säure neigen, als Obst, Gemüs u. d. g. ist er weniger dienlich.

Wer sich mit vielem Trinken überschwemmet hat, sollte sich selbigen Tag sehr von Speisen enthalten.

Die Patriarchen haben bey ihrer einfältigen Kost keinen oder wenig Wein getrunken.

Wenig-

Wenigstens wird man in der Patriarchengeschichte nur dieses als etwas besonders bemerket lesen: einmal daß Melchisedech dem siegenden Abraham, der mit diesem Priester mitten unter den Heiden nur einen Gott anbetete, Brod und Wein entgegen getragen: und ein andermal daß Jacob seinem alten entkräfteten Vater zu seinem Wildprete Wein vorgesetzet habe.

§. 64.

Es ist viel daran gelegen, sich eine Tischgesellschaft zu wählen, welche die Speisen durch munteren Scherz und angenehme Gespräche würzet. Aus diesem Ziele, Freundschaft und Vertraulichkeit zu stiften, sind die öffentlichen Gastmahle von Gesetzgebern eingeführet worden.

Es soll am angenehmsten seyn, wenn Gäste von verschiedenem Stande zusammen geladen werden. Beym Homer waren die geladenen Gäste am Alter, Wissenschaften, und am Stande verschieden. Z. E. Der beredte Nestor, der starke Ajax, der schlaue Ulysses. Plato der Philosoph nahm zu seinem Gastmahle einen Arzt Eryximachus: Xenophon den Aristophanes einen Poeten oder dramatischen Lustigmacher.

Ein grosser Herr oder reicher Mann wird am besten die Probe machen können, ob an einem Gemische von Leuten aus allen Facultäten und freyen Künsten ein erträgliches Ganze herauskomme, wenn ein gelehrter Haufen ihm nicht

sonst,

sonst, dem reichen Manne, von Natur aus ein eckelhafter Auftrit ist*).

Unter dem Essen ist es eben so undienlich den Verstand in hohen und tiefsinnigen Dingen anzuspannen, als durch Verdruß oder Kummer das Gemüt zu beunruhigen. Nichts als Munterkeit, aufgeräumtes Wesen und Zufriedenheit müssen bey einem Tische herrschen: tiefes Nachsinnen, grosse Aufmerksamkeit und dergleichen sind zu verbannen. Man foderte einstens vom Isokrates, daß er bey der Abendmahlzeit zuweilen seine Wohlredenheit zeigen möchte; er sprach, was sich zu dem gegenwärtigen Ort und Zeit schicken könnte, von solchem weis ich nicht viel, und jenes, wovon ich zu reden weis, schickt sich weder zu dem Orte, noch zu der itzigen Essenszeit.

Bey einigen gelehrten Römern war es der Brauch, über dem Tische etwas zu lesen oder anzumerken, wie es Plin und noch einige machten. Celsus und andere Aerzte verwarfen es.

In Klöstern liest man theologische, historische und moralische Schriften. Ich kann auf solches Lesen, besonders wenn es in schweren Abhandlungen besteht, unmöglich grosse Stücke hal-

*) Gelehrte sucht er weiter nicht
Als etwa bey Processen;
Sonst macht er ihnen ein Gesicht,
Als wollt er alle fressen.

halten. Entweder merkt man nichts davon und pflegt seines Essens, oder wenn man aufmerksam ist: so ist man es der Gesundheit zum Nachtheile.

§. 65.

Wie man arbeitet: so ist die Ausdünstung. Wer mit dem Arbeitsmanne essen will, sollte auch beflissen seyn, durch Arbeit mit ihm in gleichem Verhältnisse der Ausdünstung zu stehen.

Ey mich hungert, spricht der Bauer; setzt sich zu seiner Schüssel, gähnet, und schlingt den mit seinen gesunden Zänen lang zermalmeten Bissen in seinen starken Magen langsam hinunter. Mir schmeckt es gar nicht, spricht der Müssige, und schickt, des Kauens verdrüssig, den halb gekaueten Brocken dem blöden Magen in Eile zu. Wird man bey beyden eine gleiche Dauung erwarten dörfen?

Man lebt nicht ordentlich, wenn die Speisen ihrer Menge und Verdaulichkeit nach, mit den Dauungskräften nicht in einem richtigen Verhältnisse stehen. Nichts kann den Körper nähren, als was gut verdauet wird: das unverdaute liegt ihm zur Last im Magen. Je mehr man sich Bewegung macht, destoweniger hat man sich an die strengen Gesetze der Diätetik zu binden *).

Ich

*) Quibus ante cibos se exercere licet, non tam exactam rationem victus requirunt. GALEN.

Ich gebe mir erstlich Mühe, spricht Cyrus bey dem Xenophon, daß ich mich niemal zuviel überlade, hernach, daß das in den Magen geschluckte wohl verdauet werde: daher rühret es, daß ich mich immer wohl befinde.

Hat sich ein Gelahrter nach dem Essen etwa eine Stunde ruhig gehalten, und findt sich doch noch zum Studieren untüchtig: so sagt ihm Cheyne, er habe mehr gegessen, als seinem geschwächten Magen erträglich war.

Ein gewisser konnte nichts als Eyer essen: man nennte ihn das Wieselchen. Mancher kann kein Obst, der andere kein Gemüs, einer kein Fleisch, und der vierte keine Milch vertragen. Man soll sich nichts gegen seine Natur aufdringen. Aber oft läuft ein bischen Einbildung und Eigensinn mit unter. Es können uns endlich unschuldige Speisen unerträglich werden, wenn man sich oft Jahre lang von selbigen aus einem Eigensinne entwöhnet hat. Nach und nach wird sich wieder vieles gewohnen lassen.

Je mehr ein Arzt seine Kunst zu vervollkommnen sucht: desto mehr hat er zum Vortheile der menschlichen Gesundheit gearbeit: je weiter es ein Koch in seiner Kochkunst bringt, desto schädlicher ist er der nämlichen Gesundheit geworden

worden *). Die Römer waren in einer gewissen Zeit zweifelhaft, ob man den Griechen deswegen vielen Dank schuldig seye, weil sie nach Rom zwar gute Aerzte, aber auch gute Köche geschickt.

Ein Magerer braucht nahrhaftere Dinge, als ein Dickleibiger. Ein kalter Schleimkörper kann eher etwas wärmendes vertragen als ein Hitziger: und bey dickem trockenen Blute ist mehr Anfeuchtung nöthig, als bey bevorstehender Wassersucht. Man rechne noch hieher den Unterschied des Alters, der Jahreszeit, und dergleichen. Hieraus entstehen noch besondere Regeln in Absicht auf die Wahl in Nahrungsmitteln, die sich nicht so allgemein beschreiben lassen; solche zu bestimmen sind die dienstwilligen Aerzte geschaffen.

Soll man Mittags oder Abends Mahlzeiten halten?

§. 66.

Eine Sache die man niemal in Zweifel zieht, wird auch nie recht vertheidiget werden. Eine

M Sache

*) Nous avons dans la societé deux ordres de personnes les Medicins et les cuisiniers dont les uns travaillent sans cesse à conserver notre santé et les autres à la detruire, avec cette difference que les derniers sont bien plus sûrs de leur fait que les premiers. DIDEROT.

Sache die nicht ohne Vorurtheil geprüfet wird, ist auch nie recht untersuchet worden. Nichts muß also geschickter seyn, die Wahrheit klar an den Tag zu bringen, als wenn man anfängt an ihrer Richtigkeit zu zweifeln, und selbiger ohne alle Vorurtheile aufs neue nachzuspühren.

Schon oft hat man Dinge ganz sorgenlos in ihrem Werthe fortgelten lassen, bis uns ein kühner Zweifler aus unserem Schlummer erwecket hat. Man lies die Sonne ganz ungehindert um den Erdball wandern, und man gab sich die Mühe nicht der Möglichkeit ihres Laufes nachzufühlen. Man war zufrieden damit, daß die Farben von der verschiedenen Stralbrechung des Lichtes durch die Körper entstünden, ehe wir gelernet hatten durch das englische Prisma das Licht zu trennen oder zu zerschneiden, ehe man uns die sieben ursprüngliche Farben gezeiget hatte, da nämlich jeder Lichtstrahl schon für sich gefärbet war. Es war uns nichts unbegreiflicher, als die Lehre, daß es Gegenfüssler gebe. Lauter unbekannte Dinge waren uns dieses, bis endlich Copernike, Neutone und Vergile gab, die es wagten den Ungrund unseres Wahnes mit kräftigeren Gründen herzhaft zu bestürmen.

Man konnte die Kühnheit solcher Männer, die sich einfallen liessen, uns in dem Besitze unserer Irrthümer so dreust zu stören, freilig im Anfange nicht so gleichgültig verdauen. Coper-

pernik und Galiläus wurden Märtyrer eines Lehrgebäudes: ersterer, um unserer Rache zu entgehen, starb, sobald er seine Schriften im Drucke erblickte: der andere litt Verfolgungen und ward ins Elend gejaget; man muß ihn für so verdächtig als einen von der Liebe schreibenden Ovid *) gehalten haben. Vergile ward es verbotten, seine Gegenfüsslerlehre ferner auf der Kanzel vorzubringen. Neuton muste noch vielen Widerspruch und Verunglimpfung erdulten. Doch war nun einmal unsere Aufmerksamkeit rege gemacht; wir prüfeten endlich solche Neuerungen, und fiengen an, der Wahrheit schärfer nachzudenken: endlich sahen wir die Gründe ein, und musten ihnen beschämet unseren Beyfall geben. Wir waren mehrmal gewissen Hunden gleich, die nicht eher hören, bis sie erst von einem Geräusche ermuntert ihre Ohren zurecht gerichtet haben.

§. 67.

Man glaube nicht, daß ich mich hier mit Endeckungen oder unbekannten Wahrheiten als ein gelahrter Sonderling, wie etwa Grau bey seinen heterodox seyn sollenden Sätzen zu brü-

*) „Daß Naso durch die Kunst zu lieben
„Sich um sein liebes Rom geschrieben,
„Scheint mir ein Mißverstand.
„Denn einen Lehrer fortzujagen
„Der so was schönes vorgetragen,
„Das wäre nicht galant.„

sten gedenke*). Nein: nur dieses will ich mit dem ganzen Eingange sagen, daß es im Reiche der Aerzte oder in allgemeinen Gebräuchen noch wichtige Irrthümer geben könne, die wir für die richtigsten Wahrheiten halten, welche aber ein herzhafter medicinischer Neuton vielleicht durch unumstößliche Gründe verwerfen könnte.

§. 68.

Wir sind dermal durchaus gewohnet, härtere und häufigere Speisen Mittags, leichtere und wenigere aber Abends zu geniessen. Es kömmt uns gar nicht in den Sinn, an der Billigkeit dieses Betragens zu zweifeln. Und wie sollte es einem Hausvater beyfallen, auf diese Gewohnheit mistrauisch zu werden, da sie immer von den Aerzten noch strenger angepriesen wird? Vielleicht könnte ein grosser Mann, der sich Mühe gäbe die Gründlichkeit dieser Gewohnheit zweifelnd zu untersuchen, uns just des Gegentheils überführen; er könnte uns in unserer ganzen Tischordnung irre machen. Mir hat es schon einigemal ganz leicht und natürlich geschienen; und die Gewohnheit der Alten hat mich hierinnen noch mehr bestärket. Ich wage es meine Gründe hier vorzubringen. Ich hoffe zwar keineswegs in allen Küchen Deutschlandes dadurch eine Aenderung zu bewirken. Einem

*) „Unsre neue Weisen kehren
„Alles um und um;
„Allzuklug sind ihre Lehren,
„Allzuklug ist dumm.„

nem reissenden Strome einer allgemein geworденen Gewohnheit in seinem Laufe zu widerstehen, wäre ich zu klein dazu. Es gehöret eine ehrwürdigere Stirne und eine ansehnlichere Perrücke dazu, die Aufmerksamkeit des ruhigen Publikums rege zu machen. Ich weis auch, daß es nicht jedem gegönnet ist, eine verlegene Wahrheit wieder in den Gang zu bringen. Eben aus diesen Ursachen will ich mich hier nicht just als einen eifrigen Widersprecher, als einen Bestürmer einer gangbaren Lehre bezeigen; ich werde vielmehr die wichtigsten Vor- und Gegengründe dem Leser gegen einander stellen, und ihm die Ueberwaage selber zu bestimmen geben *). Mein Bestreben ist noch stets gewesen die Wahrheit zu suchen; ob, und wann ich sie aber gefunden habe, dessen bin ich nicht immer gesichert gewesen.

§. 69.

Nichts wird heutiges Tages mit solchem Eifer herfürgesucht, als die Schriften der Alten. Der Dichter, der Redner, der Geschichtschreiber, der Arzt, jeder bemühet sich ein Nachahmer der Alten zu heissen. Wie viele Werke der Griechen und Lateiner kann man dermal in deutscher Sprache lesen! wie griechisch sieht es in allen Theilen der Gelehrsamkeit aus! und wel-

*) Il faut chercher seulement à penser et à parler juste, sans vouloir amener les autres à notre gout et à nos sentimens: c'est une trop grande entreprise. LA BRUYERE.

welche gelehrte Mine, welche Schönheit, weis ein Modegelahrter seiner deutschen Schrift, itzt da die französischen Wörter überal ausgemustert werden, durch Einmischung langsylbiger griechischer Wörter zu geben! wenigstens muß sich jeder schöner Geist die Stellung eines alten Athenienser oder Latier zu geben wissen. Wenige von den neuesten deutschen Gelahrten werden es versäumen sich mit solchen Fortgange in diesen alten Sprachen zu üben, daß sie im Stande sind, die Schriften der Alten zu verstehen, oder als eine eigene Uebersetzung zu liefern. Freilig versteht es sich, daß man einem fürwitzigen Franzosen oder einem forschenden Engländer zuerst den Vorgang läßt, solche Werke in seine Sprache zu bringen. Denn so gar verwegen zu seyn, und sich an Dinge zu wagen, worüber uns noch keine andere Nation vorgedacht oder vorgearbeitet hat, wäre zustracks gegen das itzige Temperament eines Deutschen gehauset.

§. 70.

Wunderlich ist es indessen, da doch dermal die Alten so im Werthe sind, daß man nicht auch auf die Gedanken kömmt, ihnen in ihrer Lebensart und Speiseordnung nachzuahmen. Es ist just als wenn ich mich bemühete so schönen Blumenkohl als mein Nachbar zu ziehen, ohne daß ich ihm die nämliche Erde und Düngung, wie mein Nachbar, geben wollte. Denn es ist einmal angenommen und richtig, daß die

Nah-

Nahrungsweise auf unseren Körper und Verstandskräften einen merklichen Einfluß hat.

Bey den Griechen und Römern würde gefrühstücket; sie speiseten Mittags allein, und begnügten sich mit wenigen, Abends kamen sie zusammen, und hielten ihre feyerlichen Nachtmahle. Manche assen gar nichts am Mitaage: andere entbehrten das Frühstück. Es war nun freilig auch bey dieser Speiseordnung immer einer mässiger als der andere.

Bey den Römern war es gleichsam festgestellt, daß die Zahl der Gäste nicht unter drey, und nicht über neun seyn dorfte. In solcher Zahl lagen sie um den niederen Tisch. *) Zur Zeit wo schon die Ueppigkeit allgemein war, bestand das Abendessen aus dreyen Trachten. Die erste waren Himbeere, Meeth, Austern, und andere seltene Fischarten. Die zweyte enthielt ordentliche vortrefliche gekochte Speisen. In der dritten kam Confeckt, Nüsse, Aepfel, Trauben u. d. g. zum Vorscheine. Man gab beym Anfange des Abendessens einen Zettel herum, auf welchem die dem Tische gewidmeten Speisen einzeln nach der Ordnung verzeichnet waren.

Einmal kamen sie darinn alle überein, die Griechen und Latier, daß sie Abends die sättigen

M 4

*) Extremusque thoros dapibusque epulamur opimis.

gende, völlige Mahlzeiten nahmen. Diese Speiseordnung liest man noch bisweilen bey alten Dichtern und anderen Schriftstellern, ohne daß sie uns im geringsten aufmerksam macht, man liest sie unbekümmert, und macht sich von ihr als einer abgekommenen Gewohnheit nur einige gleichgültige Erinnerungsbegriffe, so wie sie etwa ein juristischer Practiker bey Durchlesung eines juridischen Buches von einer gottseligen Gerechtigkeit bekommen mag.

§. 71.

Man wird vielleicht in dieser Nachahmung der Speiseart der Alten genug gethan haben, wenn man früh ein Glas Wasser, etwas Obst, Brod, manchmal einen Coffee oder sonst was leichtes frühstücket. Mittags kann man bisweilen eine Suppe, Breye und Gemüs; Milch, Obst, Gersten, Haber, Reis, und im Sommer Salat und dergleichen leicht verdauliche Dinge geniessen; junges weiches Federvieh wird sich auch ohne Mühe verdauen. Abends isst man keine ordentliche Fleischgerichte und andere gewöhnliche schwerere Speisen zur vollkommenen Sättigung. Diese Methode ist es, für die ich einige Gründe beyzubringen bestrebet seyn werde. Man glaube aber nicht, daß ich etwa der allererste seye, der diese Speiseordnung der Alten aufs neue in Vorschlag bringe; denn ich bin alsmal auch meiner Profession ein Deutscher, und würde vielleicht auf diesen Einfall nicht gekommen seyn, wenn nicht vor etwa zwey hundert

Jahren ein Italiänischer Arzt, Oddi den ordentlichen Vorgang gewaget hätte. Franz Emmerich Oparian hat dieser Essensart der Alten auch mit einigen Lobsprüchen gedacht. Ausser diesen zweyen weis meine Bibliotheck, die noch in manchem Fache zu kurzsichtig ist, von keinem mehr.

§. 72.

Die Gründe, welche die heutigen Aerzte dazu bewegen, eine dem Gebrauche der Alten entgegengesetzte Speiseordnung anzurathen, werde ich nicht wichtiger antreffen können, als wenn ich jene des unvergleichlichen Herrn Tissot *) selber hieher setze.

Schwache und studierende Leute, spricht er, sollen Abends sehr wenig essen, aus verschiedenen wichtigen Ursachen. Erstlich, weil der Schlaf ohnehin schon das Blut mehr gegen den Kopf leitet: so ist es gefährlich diese Völle der Gefässe durch ein grosses Abendessen vor den Schlafe zu vermehren. Diese Völle der Kopfader wehrend dem Schlafe erweist er aus dem Knirschen mit den Zänen, dem schlafende Kinder und manchmal Erwachsene unterworfen sind; welches desto stärker wäre, wenn sie Abends viel gegessen hätten.

*) De la Santé des gens de Lettres p. 170.

Die zweyte Ursache ist; weil die Verrichtung der Nerven im Schlafe geringer ist: so muß die Dauung, wozu die Wirkuug der Nerven gefodert wird, schlechter von statten gehen.

Drittens, weil Gelahrte ohnehin einen leisen Schlaf haben: so werden viele Speisen, die im Magen liegen, neuen Stof zu einem Reize geben, der die Nerven in einiger Unruhe erhält und die Ruhe stöhret. Man ist alsdenn nicht recht wach, weil man hiezu nicht die Kräften hat; man schläft nicht, weil man diese sanfte Beruhigung nicht genießt, die einen tiefen Schlaf zuwegen bringt. Und dieser Mittelstand zwischen Wachen und Schlafen ermattet ungemein und schwächet die Gesundheit.

§. 73.

"Das Blut wird durch vieles Abendessen "mehr nach dem Kopfe geleitet. Daher entsteht "auch bey Kindern und Erwachsenen im Schla"fe das Knirschen mit den Zänen."

Es ist ganz richtig, daß das Blut desto mehr gegen die Kopfgefässe geleitet werde, jemehr man den Magen mit Speisen ausgestopfet und erweitert hat. Von dem aufwärts dringenden Blute sieht man nach dem Essen die röthere Gesichtsfarbe entstehen. Es wird hieraus folgen, daß man sich nicht eben sogleich auf die Abend-

mahl-

mahlzeit ins Bett begeben solle, welches auch nicht meine Meynung ist: sondern ich hielte dafür, man solle etwa zwo Stunden noch nach dem Abendessen mit Gesprächen oder gelindem Spatziergehen verbringen. Man lege den Kopf etwas hoch, und den Körper auf die rechte Seite, damit die Speisen durch die rechterseits befindliche Magenöfnung gemächlicher in die Gedärme fortkommen können. Das Knirschen oder Schneiden mit den Zänen kann zwar eine Folge des gegen den Kopf steigenden Blutes seyn; es kann aber auch von etwas krampfichtem, welches die Nerven des Kinnbacken reizet, herrühren; und oft ist es ein Zeichen der Würmer.

§. 74.

"Im Schlafe ist die Verrichtung der Nerven gemindert: es wird also auch die Dauung "schlechter gehen."

Bey der Dauung der gekaueten und mit Speichel gemischten Speisen machen die Magensäfte, eine nöthige Wärme, und das Drucken des Magen beynahe das ganze Geschäft aus.

Der Magen wird von den Speisen zum Zusammenziehen gereizet; er wird noch durch die unaufhörliche Bewegung des Zwerchfells und der Eingeweide bey dem Athemholen beständig gedrückt. Die Absönderung nöthiger Säfte, der

der Zufluß, die Auflösung der Speisen, alle diese Verrichtungen können im Schlafe eben sowohl ohne Hinderniß vor sich gehen.

Wenn ich nun auch zugebe, daß die geminderte Wirkung der Nerven die Dauung wirklich verzögere: so wird solches durch verschiedene andere Vortheile wieder doppelt ersetzet werden. Erstens: man soll nicht wieder essen, heißt es bey den meisten Aerzten, bis die erste Mahlzeit verdauet ist, sonst verursachet man, nach Galens Meynung, daß sie beyde, nämlich die zweyte Speise und die Ueberbleibsel der ersten Mahlzeit, besonders bey Schwächeren, mit einander in ein Verderbniß gehen. Wenn man nun Abends gemahlzeitet hat: so hat der Magen die Nacht durch weit mehr Zeit zur Verdauung; er kann in sechzehn oder siebenzehn Stunden, nämlich vom Abende bis den Mittag des anderen Tages besser mit seinen Speisen fertig werden, als in der kurzen Zeit, von der Mitagsmahlzeit bis zum Abendessen. Zweytens, weil die inn- und äusserliche Sinne im Schlafe müssig, oder weniger beschäftiget sind: so können die natürlichen Verrichtungen, dergleichen die Dauung ist, desto besser und ungehindert vor sich gehen. Wer Sinne hat, spricht Aristoteles, wird am besten genähret, wenn er nicht nach seinen Sinnen wirket. Drittens: im Sommer würde die kühle Abendszeit zur Verdauung oder Mahlzeit viel geschickter seyn, als die Tageshitze: so wie man

über-

überhaupt weis, daß man in kälteren Ländern und Jahrszeiten *) mehr isst und besser, als bey heisser Wärme, dauet. Viertens: nach dem Essen ist sowohl heftigere Leibesübung als Studieren der Dauung ungemein nachtheilig. Es bestättiget dieses die Erfahrniß, und alle vernünftige Aerzte behaupten es. Wann hat man aber die meisten Geschäfte, wann muß man studieren, als den Tag hindurch? Nach dem Abendessen aber kann man sich am ehesten ruhig halten, da ohnehin das Nachtstudieren vom Herrn Tissot so gründlich misrathen wird. Fünftens: die beste Zeit zu Leibesübungen ist nach Aussage Galens und Hippokrates alsdenn wenn die Speisen im Magen schon verdauet und die wenigsten rohe ungekochte Säfte oder Speisen im Körper sind; eben diese Zeit ist auch zum Studieren die tauglichste. Wann ist aber der Körper in diesem Stande, als eben den Morgen und den Tag durch? wenn man sich nämlich den Mittag nicht aufs neue mit Speisen beladt. Man wird alsdenn den ganzen Tag tüchtig zu Leibesgeschäften und zur Kopfarbeit seyn. Lehrer die auf Schulen nach dem Mittage lesen sollen, werden solches ohne Hinderniß der Dauung mit heiterem Geiste verrichten, wenn sie keine Mittagsmahlzeit gehalten,

*) Per hyemem et ver ventres natura calidissimi Somnique longissimi; per ea igitur tempora copiosiora cibaria exhibenda, siquidem plurimus est calor nativus. HIPP.

ten, sondern sich etwa mit Milch, Weizenbrode, Obste oder sonst was leichtem begnüget, und den mahnenden Magen bis auf die Abendmahlzeit getröstet haben.

Von dem guten Fortgange der Dauung und Körpersnährung bey der Ruhe und im Schlafe wird dieses einer der kräftigsten Beweisen seyn, daß man sieht, wie es jedem Viehe, dem blosse Naturtriebe eine unstudierte Diätetik sind, so gut bekömmt, wenn es sich nach dem Fressen zur Ruhe legt. Eine Kuhe die vom Morgen bis in den Abend frisst, die Nacht aber ohne Futter ruhig liegt, giebt dennoch früh soviel und gemeiniglich mehr Milch, als sie am Abende reicht. Wenn sie den Tag hindurch im Stalle ruhig bleibt: giebt sie wieder mehr, als wenn sie in dem besten Futter sich weidend bewegt.

Die beste Zeit wieder Nahrungsmittel zu nehmen ist alsdann wann die ersteren Speisen verdauet, und die Unreinigkeiten durch die Ausdünstung und andere Excretionen ausgeschaffet sind *). Abends ist der Magen leer, wenn man sich am Mittage schwerer Speisen enthält. Die Ausdünstung und Excrementen werden den Tag über durch die Tageswärme und Arbeit befördert.

*) Impura corpora quo plus nutries, eo magis laedes. HIPP.

dert. Mithin ist der Körper Abends in dem Stande, wieder aufs neue genähret zu werden.

Die alten Griechen und Römer haben geschickte Köpfe und alte Leute gezogen, da sie gewohnet waren Abends Mahlzeiten zu halten. Hippokrates gestattet früh was Flüssiges, und Abends Speisen. Im Winter erlaubt er erst den Tag zweymal Speisen, nämlich Mittags einige leichtere und Abends schwerere zu nehmen. Die vornehmsten Aerzte Griechenlandes und Arabiens geben den Mahlzeiten alle den Vorzug.

§. 75.

„Die Abendmahlzeiten werden den Schlaf „beunruhigen.„

Es wird dieses einer der gemeinsten Einwürfe seyn, wobey jeder seine eigene Erfahrniß einwenden will. So richtig und allgemein auch dergleichen Erfahrnisse im ersten Anblicke scheinen mögen: so wenig bleibt ihnen Gründlichkeit, wenn sie von einem forschenden Geiste theilweis zerleget werden. Einige haben am Mittage den ausgeweiteten Magen auf allen Seiten angestopfet. Ohngefehr vier oder fünf ganze Stunden haben sie nun auf einem ruhigen Sessel oder Spieltische, ohne was merkli-

ches

ches zu essen, vorübergegähnet; sie setzen sich itzt zum Abendessen, und dringen dem trägen Magen, der noch mit den Ueberbleibseln vom Mittage in einem zögerenden Processe hängt, aufs neue einen beträchtlichen Theil von Ragout, Braten, Schünken und anderen Speisen wider sein Verlangen auf; und nun läßt er, der mit solcher Speisenmenge beängstigte Magen, freilig den schläfrigen Körper sich die Nacht hindurch in Unruhe wälzen. Man beschwert sich am Morgen über entkräftende Nächte, und legt die beunruhigende Störung bloß dem vorhergegangenen Abendessen zur Last, da doch der Mittag- und Abendmahlzeit und der matten Müssigkeit gleiche Antheile gebüren. Hier haben wir nun eine Gattung von Erfahrnissen, mit welcher man eben nicht viel Gegengründe verdrängen wird.

Andere versicheren daß sie Mittags ganz mässig gelebet haben. Nur den Abend sind sie verführet worden, einmal etwas mehr, als sonst, zu essen, welches ihnen nun mit nächtlicher Unruhe vergolten wurde. Dieses wäre eine andere Erfahrniß, der man aber mit Gegenerfahrnissen das Gleichgewicht halten kann. Denn es giebt wirklich viele Leute, die nach dem Mittagsessen bey vollem Magen treflich schlafen können, weil sie sich nämlich einmal daran gewöhnet haben. Die meisten Kinder wollen nicht besser und länger schlafen, als wenn vorher die Mütter sie mit

Nah-

Nahrungsmitteln gestopfet haben. Ich kenne Leute, die sich nach dem Essen zum Schlafe bequemeten. Es bekam ihnen einige Tage nicht zum besten; sie hatten es kaum drey oder vier Tage gepflogen: so befanden sie sich dabey unvergleichlich; und sie hatten Mühe sich dieses Nachmittagsschlafes wieder zu entwöhnen. Ich billige eben diese Gewohnheit nicht: es ist Schade für die kostbaren Tagesstunden welche verschlafen werden; und es mag nicht ohne Gefahr für die Gesundheit seyn. Doch läßt sich hieraus eine Hauptursache leiten, warum manche nach einer einmal gehaltenen Abendmahlzeit nicht schlafen können, nämlich weil sie es noch nicht gewohnet sind.

Wer durch gewürzte Speisen und hitziges Getränke den Magen in Unruhe setzt, und das bange Herz die Nacht hindurch bey brennendem Blute beben macht, braucht nicht auf die Abendzeit, wo er dergleichen genossen hat, sondern auf seine Unmässigkeit bös zu seyn.

Der ganze Einwurf, wegen der Nachtunruhe, wird sich also dadurch verlieren, daß man sich erst nach und nach an diese Speiseordnung gewöhnet. Und ich will auch nicht, daß man sich sogleich nach dem Abendessen zum Schlafe begeben soll. Man muß wenigstens noch zwo Stunden nach dem Essen verbringen. Personen, denen die Speisen lang im Magen liegen

bleiben, können sich auch noch länger vom Bette halten; sie können durch gelindes Spatzierge- hen den Fortgang der Speisen aus dem Ma- gen befördern.

Es giebt schon ziemlich gemeine Leute die es gewohnet sind, Abends die festen und schwer- sten Speisen zu nehmen. So macht es gemei- niglich der Bauersmann in den geschäftigsten Arbeitstagen. Früh isst er Brod, Obst, oder eine Suppe: Mittags wird eine Suppe, Milch, Gemüs, Obst im Felde oder zu Hause verzehrt: und Abends kommen die Klösse, Sallat, geräu- chertes Fleisch und andere schwere Speisen näm- lich das vollkommene Abendessen. Hierauf schläft er die Nacht hindurch auf seinem harten Bette besser als ein Edelmann.

§. 76.

Hier hat man nun die Gründe, welche die Abendmahlzeiten gültig zu sprechen scheinen. Man überlege sie und wähle dasjenige, was ei- nem am zuträglichsten dünkt. Ich will sie noch- mal kürzlich in eine Reihe bringen. 1) Wenn man Mittags isst: so wird der Kopf auf einige Stunden zum Studieren untüchtig gemacht. 2) Starke Bewegungen und Arbeiten die am Tage geschehen, schaden der Dauung; ihr ist auch das Studieren nachtheilig. 3) Zur Nachts- zeit ist das Studieren und Wachen der Ge-

sundheit schädlich, mithin kann man die Abendzeit eher dem Essen und nicht dem Studieren oder Arbeiten widmen. 4) Man hat, wenn man Abends gemahlzeitet hat, mehr Zeit bis den Morgen die Dauung ungestöret vor sich gehen zu lassen. 5) Abends ist der Magen besser von Speisen leer, die unreinen Säfte sind durch verschiedene Excretionen ausgeschaffet: und also ist Abends der Körper am geschicktesten Nahrung anzunehmen. 6) Das Beyspiel des Viehes zeigt, daß die Ruhe zur Verdauung helfe: Abends aber kan man sich am ehesten ruhig halten. 7) Die Gewohnheit und der Beyfall der Alten beweisen die Unschädlichkeit der Abendmahlzeiten. 8) Die Uebungen, welche zur Zeit, wo der Magen nicht mit Speisen beladen ist, gepflogen werden, sind für die Gesundheit die vorzüglichsten, wie es Hippokrates und Galen weitläuftig erklären. 9) Die Wärme der Sommertage ist zu Mahlzeiten ungeschickt, die Abendkühlung tauglicher.

§. 77.

Es wird freilig auch bey dieser Speiseordnung, wie überall, bisweilen eine Ausnahme gelten.

Wer die Nacht hindurch studieren, arbeiten und wachen muß, kann sich Mittags satt essen, und Abends wenig geniessen.

Wer eine fiebrische Krankheit hat, die gegen den Abend ihren Anfall äussert, muß zu selbiger Zeit den Magen nicht mit Speisen gefüllet haben *).

*) In exacerbationibus cibum refugere oportet, exhibere enim noxium. Et quæcunque per circuitus ingravescunt, in ipsis accessionibus reformidare oportet. HIPP.

Von dem
Gebrauche
der
Mineralwässer.

Siquod præcipiti via
Certum deserit ordinem
Lætos non habet exitus.

BOETH.

Die Menge der Schriften, welche sowohl von allgemeinem Kurgebrauche, als auch von den Eigenschaften besonderer Mineralbrunnen weitläuftige Nachricht enthalten, ist ziemlich angewachsen. Noch neuerlich hat Herr Zückert fast alles gesagt und in die schönste Ordnung gebracht, was man sonst in einzelnen Schriften vom Gebrauche der Mineralwässer Nützliches und Nöthiges gelesen hat.

Das Schicksal hat mich eben zu einem Brunnenphysikus bestimmet, und mir hiedurch auch, wie mich dünkt, zugleich das ewige Recht ertheilet, in diesem Fache manchmal einige Gedanken und Beobachtungen mit unter das Publikum zu streuen.

Ich war bereits im Jahre 1767. so sorgfältig der Welt von einem bey Brückenau im Fuldaischen befindlichen Kurbrunnen eine umständliche Nachricht ungeheissen mitzutheilen. Wie sehr wünschte ich itzt, alles Schöne und Ueberzeugende, was ersterer Brunnennachricht mag abgegangen seyn, durch gegenwärtigen Aufsatz, der meistens für einen Nachtrag zu meiner Brunnennachricht gelten kann, hinlänglich zu ersetzen! Wie sehnlich wünschte ich des Beyfalles des Publikums durch eine sich jährlich mehrende Kurgästezahl so angenehm überzeuget zu werden! — Ewig Schade ist es, daß gemeiniglich unsere vortheilhaftesten Wünsche nichts gelten sollen!

§. 1.

Die Gewohnheit, Mineralwässer selbst an den Kurörtern zu gebrauchen, ist schon ziemlich alt und allgemein. Kränkliche Umstände, die Vorstellung angenehmer Veränderungen, oder der Rath eines schon lang ohne Wirkung heilenden Arztes, sind die gewöhnlichen Beweggründe, so Leute an berühmte Kurplätze verführen.

Die pralerischen Beyspiele einer Menge Leute welche den Brunnen ihre Gesundheit dankbar zuschreiben, sind allerdings die beredtesten Beweise ihrer Vortreflichkeit. Bey innerlichen Krankheiten mag auch wohl der Reise, den veränderten Ge-

gen-

genständen, und der Entfernung von häuslichen Angelegenheiten, an den Kurwirkungen oft der beträchtlichste Antheil gebüren. Der milzsüchtige, wenn er schon fremde Länder murrend durchreiset, kömmt doch endlich gesünder zurück. Die Bewegungen, die Veränderung der Gegenstände, das unterbliebene Studieren, werden ihm bey seiner Reise weit heilsamer, als wenn er zu Hause die Pillenschachtel und Mixturengläser noch dutzetweis bey denckendem Tiefsinne verschluckt. Ausserdem ist man an den Kurörtern gewohnet, eine bessere Speisenwahl und Lebensordnung zu beobachten. Angenehme Gesellschaften, ergetzende Zeitverkürzungen, und muntere Gegenstände verbannen die Düsternheit. Die Beyspiele lebhafter Kurgäste können auch manche stillsitzende Milzmänner zur Munterkeit, zum Spatziergehen, Spielen, Tanzen, und anderen solchen Uebungen reizen. Lauter Dinge, die fast immer der Heilung hartnäckiger Krankheiten ungemein sind günstig gewesen. Kömmt nun der Kranke auf solche Weise vom Kurorte gesund zurück: so ist er dadurch schon wieder angeworben auf ein künftiges Jahr; und sein Nachbar wird durch dieses Beyspiel gemahnet, an diesem Brunnen in seinen fast ähnlichen Gebrechen die nämliche Hülfe zu suchen.

Eine andere Art wodurch die Kurwässer Leute zu sich zu locken pflegen, sind die Spiele, die Liebe zur Gesellschaft, zu Lustbarkeiten. Aus solchen Beweggründen sieht man oft die Gesün-

desten zu den Brunnen reisen. Viele, um nicht ohne wichtige Ursache an den Kurort gekommen zu seyn, fangen anch wirklich an zu trincken und zu baden. Sie sorgen für die Zukunft. Oft laufen solche Bewahrungskuren zum empfindlichen Nachtheile für den Beutel und die Gesundheit ab. *)

Andere werden zum Kurorte von ihrem Arzte geschickt. Der Arzt hat seinen Patienten schon die meisten Apotheckerbüchsen nach der Reihe verkosten lassen. Die Krankheit ist veralret, widerspenstig und immer einerley; sie wird dem Arzte wie dem Kranken auf eine unausstehliche Weise zur Quaal. Wer will es solchem Arzte verargen, wann er seinen Patienten auf einige Wochen sich vom Halse an einen Kurplatz verweist, wenn er auch wirklich noch Gründe hätte zu vermuthen, daß die Brunnenkur ohne alle Hülfe ablaufen würde. Eine so unschätzbare Sache, als die Ehre eines Arztes ist, will allemal durch die künstlichsten Handgriffe erhalten seyn. Und wie wäre in diesem Falle der Arzt im Stande gewesen seinem Ruhme oder gutem Namen bessere Vorsehung zu thuen? Sollte etwa der Patient das Glücke haben mit einiger Erleichterung nach Hause zu kommen: so gereicht es

*) Si vous vous trouvés en assés bon état, ne prenés ni le Bain, ni les Eaux. Les meilleures Eaux font souvent du mal à ceux, qui se portent bien, rarement du bien à ceux qui se portent mal.

St. Evremond.

es am meisten dem Herrn Doktor zur Ehre. Denn er, der einsichtige Mann, er hat so vortreflich von dem Verhältnisse der Krankheit und den Brunnenkräften geurtheilet, und das beste Mittel getroffen. Gesetzt aber der Patient werde kränker vom Kurorte gebracht: so ist ein ander Mittel bey der Hand, sich aus dem Spiele zu wickeln. Was ist leichter, als die Schuld auf den Kurmedikus zu werfen. Der dumme Pfuscher, heisst es, hat alles verdorben; just eine verkehrte Methode hat er mit seinem Wasser ergriffen. Um Gotteswillen, winzelt er recht docktermässig, wie haben sie das Wasser so kalt, so warm, so wenig, so viel, müssen nehmen! Noch nach einem Jahre kann man beym Patienten sagen, er wäre in der Brunnenkur verdorben worden. Er glaubt es willig, und hat nun grössere Gedult, wieder manchem nichtstaugenden Receptchen eine erträgliche Mine zu machen.

§. 2.

Die Brunnen sind ihrem Gehalte und Wirkungen nach in ziemlichem Unterschiede; und ihr Ruf oder Aufnahme ist noch verschiedener. Es sind mancherley Arten, wodurch immer ein Kurort vor dem andern berühmet wird, wenn auch die Bestandtheile und Wirkungen einerley wären. Die Anwerbung auswärtiger Aerzte, die vorzügliche Lage, die veranstalteten Gemächlichkeiten, gute Bewirthung, bequemliche Einrichtungen u. d. g. sind die Haupttriebfedern zur Aufnahme des Kurortes, Manchmal tra-

gen blinde Glückeszufälle das ihrige bey. Z. E. Eine ansehnliche Herrschaft bekömmt Hülfe an einem Brunnen, obschon solches von einem anderen ebenfals wäre zu hoffen gewesen. Oder ein Patient war in einem Jahre an einem gewissen Kurorte. Das Bad wirkte ihm in seinem hartnäckigen Uebel Erleichterung; doch wurde selbiges nicht ganz aus dem Grunde gehoben. Er wählt sich das nächste Jahr einen anderen Kurbrunnen. Hier wird er völlig kurirt; er ertheilt also diesem letzteren den Vorzug, und schreibt ihm die ganze Genesung mit vielem Beyfalle zu: da doch bereits der erstere zur Kur den besten Anfang gemacht hatte, und im zweyten Jahre eben so gut den Rest der Krankheit würde bezwungen haben.

Ferner bin ich noch der Meynung, daß der Ruhm vieler Brunnen grossen Theils von der Geschicklichkeit der Schriftsteller erwachsen seye. Wer wird für Wässer keine Achtung bekommen, wenn sie von Hofmann, Springsfeld, Seip, Schütte, Neifeld, und Rödder empfohlen werden? Ich denke hier von den Brunnen, wie Sallust von den Helden Griechenlandes, welche nach seinem Dafürhalten meistens wegen der Vortreflichkeit ihrer Dichter und Geschichtschreiber vor anderen im Ruhme sind. "Die Heldenthaten der Athenienser, spricht er, "sind, wie ich erachte, an sich gros und herrlich "genug, doch ein bischen geringer gewesen, als "sie das Gerücht verbreitete. Da aber dort un-

"ter

"ter den Schriftstellern witzige Köpfe hervorka-
"men: so werden noch die Thaten der Athenien-
"ser durch den ganzen Weltkreis als die grösten
"gerühmet. Man schätzt nämlich die Tapfer-
"keit derjenigen, welche dergleichen Thaten aus-
"üben, so hoch, als solche die witzigen Köpfe
"haben zu erheben gewust. Allein das Römi-
"sche Volk hatte hiezu kaum Zeit genug, indem
"unter ihnen überhaupt die Vernünftigsten oder
"Geschicktesten zugleich bey den Angelegenhei-
"ten des Staates die geschäftigsten waren." —
Mir geht das Schicksal unseres Memmelser Brunnen zu Herzen. Er ist nach der Zeitrechnung des seligen Hacks beynahe seit dreyhundert Jahren entdeckt. Von ihm haben geschrieben Fuchs, Landau, Merz, Horst und andere; und dennoch ist er kaum über zwo Meilen bekannt. Ist er vielleicht weniger wirksam als andere gewesen? oder was mag sonst die Ursache seiner Unterdrückung seyn? — Ich entscheide nichts.

§. 3.

Den Gehalt der meisten Gesundbrunnen in Deutschland, kann man nun bey Herrn Zückert in einer Tabelle am ordentlichsten übersehen. Den Gehalt unseres Brückenauer Gesundbrunnen zergliedert meine herausgegebene Brunnennachricht. Wenn man, wie Herr Zückert sagt, aus der grösseren oder geringeren Klarheit nicht allein auf die Feinheit der Bestandtheile, sondern auch auf die gute Wir-

kung des Wassers schliessen kann: so werden in beyden Stücken wenige Wässer dem unsrigen die Waage halten. Es kömmt crystallenklar aus der Quelle, und verbleibt auch so, wenn schon sein Geist verschwunden, und seine Bestandtheile gesunken sind.

An die hölzerne Röhre setzt unser Brunn innerlich häufigen Eisensafran an, den man bekömmt, wenn jährlich mit dem Bohrer die Röhre gereiniget wird. Man legt diesen Eisensafran schichtweis mit Kohlenstaube in einen Tiegel; man setzt ihn für das Gebläs einer Oesse. Man klopft zuweilen an dem Tiegel, daß das Schwerere unterwärts zusammenfällt. Wenn man nach einer gehörigen Zeit den Tiegel öfnet, so findt man die feinsten glänzende Eisenkörner. Liebhabern von Seltenheiten kann ich mich anheischig machen, anstatt der Edelgestein wirkliches Brunneneisen in ihre Ringe fassen zu lassen.

§. 4.

Von dem unbeständigen Brunnengeiste habe ich einige Beobachtungen gesammelt, die ich hier mitzutheilen für dienlich achte.

Es ist bey unserer Quelle fast jederzeit eine richtige Anmerkung gewesen, daß die Stärke des Brunnengeistes mit der Aenderung des Wetters etwas gemein habe. Nähmlich sie nahm meistens zu, bey schöner Witterung, und wurd

geringer

geringer bey trübem Regenhimmel. Doch habe ich auch manchmal wahrgenommen, daß es düstere Tage gegeben habe, wo das Wasser dennoch stark war: bisweilen habe ich es an einem hellen Tage schwächer gefunden: und man prophezeihet hieraus gemeiniglich vom künftigen Tage.

In dem Jahre 1767 fieng ich an, die Stärke des Wassers mit dem Schwermaasse (Barometer) zu vergleichen, um zu entdecken, ob das Steigen des Quecksilbers und die Stärke des Wassers einige Uebereinstimmung hätten.

Meinen Barometer hatte ein gewisser Gelahrter bey einer müssigen Stunde am Kurorte aus der Faust abortirt. Der Zeigezettel war an selbigem über zehn Grad, zuweit in die Höhe gerathen: mithin hatte ich bey schwerster Luft und durchaus aufgeklärtem Himmel kaum zwölf Grade des steigenden Quecksilbers, oder mittelmässig. Gemeiniglich, da überal heiteres Wetter war, zeigte mir mein Barometer zehn Grad oder regnerisch. Ich hatte aber einmal diesem tückischen Geschöpfe seine Geheimnisse abgelauert, und konnte nun so gut mit ihm zurecht kommen, als wenn es von Mutterleibe aus ohne Mängel gewesen wäre. Es diente mir als ein richtiges Werkzeug, die Schwere der Luft mit der Brunnenstärke in Vergleichniß zu bringen.

Der ein und dreissigste Brachmonatstag war

war der Anfangstag meiner Beobachtungen. Das Quecksilber war bis auf neun Grade gefallen, welches eine etwas leichte Luft anzeigte. Das Wasser fand ich, dem Geschmacke nach, ziemlich schwach. Der Himmel war trüb und etwas regnerisch.

Den ersten des Augustmonats früh war das Quecksilber auf zehn Grade und Nachmittags bis auf eilf gestiegen. Das Wasser wurd besonders gegen den Nachmittag merklich stärker.

Ich besitze noch nicht Eigenliebe genug, um auf meine Urtheile allzeit selber zu trauen. Ich versuchte das Wasser, und war zugleich mistrauisch auf meinen Geschmack. Wie leicht, dachte ich, hat mir einen Tag das Wasser stärker schmecken können, da es doch in der That ist schwach gewesen! Sich irren und falsche Urtheile fassen ist menschlich: und ich erinnerte mich, daß ich auch in diesem Stücke öfters selbst vieles Menschliche an mir entdecket habe. Das Zeugniß und übereinstimmende Dafürhalten der gegenwärtigen Herren Curgäste muste mich also in meinem Wahne erst jedesmal bestärken. Ausserdem hatte ich noch eine Erscheinung wahrgenommen, welche mich von der Stärke des Wassers überzeugen konnte. Ich sah, daß aus einem an der Quelle vollgefülltem Kruge häufige Bläschen einige Zolle hoch in die Höhe sprungen, und zwar in desto grösserer Menge und desto

deut-

deutlicher, je stärker man das Wasser fand. Nunmehr hatte ich meine Zunge, meine Augen, und den Beyfall der Herren Kurgäste zu täglichen Zeugen meiner Wahrnehmungen. Kurgäste entdeckten noch die Stärke des Brunnen an den sonderbaren Geräusche des Badewassers. In dem Bauche des Badenden entsteht ein Gurren, wenn das Wasser am stärksten ist.

Den zweyten August war das Quecksilber früh bis auf dreyzehn Grade gekommen. Der Himmel war hell, das Wasser überaus stark, die Bläschen aus dem Kruge sehr häufig und sichtbarlich.

Den dritten August stand das Quecksilber gegen Mittagszeit auf eilf Grade: und das Wasser schien schon den Morgen einem jeden etwas schwächer; es warf weniger Bläschen aus dem Kruge! Der Himmel war mit Wolken umleget. Nachmittags zeigte sich jedoch Sonnenschein, und es folgte der angenehmste Abend.

Den vierten August war alles in dem Stande, wie an dem dritten.

Den fünften war es eben so. Gegen Abend verhüllete sich über uns der Horizont mit schwarzem Gewölke, woraus öftere Blitze leuchteten. Es war etwas regnerisch.

Den siebenten war noch Wasser und Barometer in ihrem vorigen Seyn, wie den dritten. In der folgenden Nacht wurde alles von dem Rasseln des Donners erschüttert. Unter dem Geräusche eines brausenden Windes näherten sich heftige Regengüsse. Das Qecksilber war also den achten unter zehn Grade gefallen. Das Wasser war nach allen Anzeigen merklich matt geworden.

Es fieng nun die übrigen Tage die Stärke des Wassers und das Steigen des Quecksilbers wieder an, stets zuzunehmen. Ich setzte meine Beobachtungen bis zum Ende des Augustmonats fort; ich wiederholte sie die folgenden Jahre, und ward immer die genaueste Uebereinstimmung der Brunnenstärke mit dem Steigen des Quecksilbers gewahr. Dergleichen Beobachtungen werden wenigstens diesen Vortheil bringen, daß ein Patient, der sich will Wasser bringen lassen, auch zu Hause an seinem Barometer wissen könne, ob es schwach oder kräftig seye.

§. 5.

Die Ursache dieser Erscheinungen bey der unbeständigen Mineralbrunnenstärke mag eben nicht so dunkel seyn als sie sich mancher einbilden wird. Wenn der Barometer fällt: so ist die Luft leichter; wenn das Quecksilber in die Höhe steigt: so verräth es eine schwere Luft. Es wird also eben auch die schwerere Luft die Wasserstücke vermehren müssen. Ich werde itzt die

Möglich-

Möglichkeit dieser Wirkung der Luftschwere deutlich zu machen suchen.

Der Mineralbrunn hat mehr Luft in sich, als anderes gemeines Wasser; ich erweise solches in meiner Brunnennachricht. Der Hauptbestandtheil des Mineralgeistes ist die Luft. Die Luft ist es, welche uns die mit Sauerwasser gefüllten Bouteillen, wenn sie schon manchmal im Halse fast zween Zolle tief lehren Raum haben, mit einem Knalle so häufig zerschmeißt. Durch die Luft geschieht es, daß das Wasser in einer gefüllten langhälsigen Bouteille auf dem Tische oft über einen halben Zoll höher steigt. Sie macht das Geräusch im Bade, u. s. w.

Wenn der Mineralgeist oder die mit dem brennbaren (phlogiston) versetzte Luft davon geht: so verliert das Wasser nach und nach seine Stärke, Geschmack und Eigenschaften. Mithin wird die Luft die Grundmischung der Mineralwässer erhalten, oder die Bestandtheile fassen und schwebend in Verbindung halten müssen. Herr Springsfeld hat uns dieses durch Vernunftschlüsse und Versuche begreiflich gemacht. "Die Luft, sagt er beym Herrn Zückert, "füllt die Zwischenräume des Wassers als eine "dichte Luft an. Sie hält die mineralischen "Partickeln in sich, so daß jedes Luftbläschen, "deren unendlich viele in einer kleinen Menge "Wassers sind, einer jeden erdigten und martia"lischen Partickel zum Behältnisse dienet: fast

"wie eine mit Luft erfüllte Blase ein Stück daran "gebundenes Eisen im Wasser schwimmend er"hält. Wenn aber die Mineralwässer der äus"seren Luft und der Wärme ausgesetzet werden: "so wird die innere Luft der Wasser mehr aus"gedehnet; sie geht aus den Zwischenräumen "heraus in die äussere Luft. Alsdenn fällt son"derlich die martialische Erde zu Boden, weil "sie am schwersten ist.

Daß der verfliegende Mineralgeist theils Luft, theils etwas Säure seye, oder daß wahrscheinlicherweise die aufsteigenden Luftbläschen zugleich etwas von sauren Spiritus mit sich fortnehmen, und in die äussere Luft führen, habe ich schon in meiner Brunnennachricht mit Gründen behauptet. Daß aber die Luftbläschen wirklich Eisenerde in sich halten können, wird durch einen Versuch des Herrn Springsfeld erwiesen. *) "Er goß frischgeschöpftes Spaawasser in einem "Glase auf Eisenfeilspänen. Es entstanden, wie "gewöhnlich, Luftbläschen, welche alle zu Boden "sanken. Nun sahe er das angenehmste Schau"spiel. Die Bläschen, welche allmählig grösser "und leichter geworden waren, als daß sie das "umgebende Wasser unterdrücken konnte, ho"ben sich allmählich in die Höhe, und nahmen "viele ramenta ferri (Eisenfeilstaub) die sie "gleichsam in sich eingewickelt hatten, mit. Ei"nige Bläschen stiegen geschwinder, andere

"lang-

*) Zückerts systematische Beschreibung aller Gesundbrunnen p. 21.

"langsamer; einige blieben in der Mitte, nach-
"dem sie grösser und kleiner waren, und nachdem
"sie mehr oder weniger Eisentheile in sich hielten.
"Die ganz obenhin gekommen waren, blieben
"da schwimmend. Wenn aber die Blase brach,
"und die Luft fortgieng: fielen die Eisentheilchen
"schnell zu Boden. Dieses Schauspiel währte
"bis in den dritten Tag. Aus diesem Experi-
"mente macht er nun diesen Schluß: kann die
"in den Mineralwassern eingeschlossene Luft gro-
"be und schwere Eisentheile mit sich aufheben,
"und schwebend erhalten: so muß sie ja solches
"um so leichter mit den zarten und feinen Eisen-
"theilchen der Mineralwasser thun können."

Ich schliesse weiter: ist es erwiesen, daß die Luft Eisentheilchen mit sich fortnimmt, und in Verbindung erhält: so ist es vernünftig, daß eine schwerere und mehr elastische Luft mehrere und stärkere Theilchen mit fortreissen kann. Daher kömmt es denn, daß bey schwererer Luft, bey steigenden Quecksilber im Schwermaasse, das Wasser stärker ist, und bey stärkerem Wasser durch die Röhrchen der Quelle gröbere sichtbare Eisensafranstheile häufiger mit dem Wasser herfürgestossen werden. Die anderen Kennzeichen von besserem Wasser werden sich ohnehin von einer schwereren Luft erklären lassen. Z. E. Das Springen der Bläschen aus dem Kruge. Das Rauschen im Bade, wenn nämlich dem kalten Wasser warmes zugegossen wird. Das Zerspringen der Gefässe. Das Wegstossen der

Gorken: und das Höhersteigen im Halse des Glases auf dem Tische.

Man begreift nun auch, warum das Wasser schwächer wird, wenn das Quecksilber fällt? Warum es oft anfängt matt zu werden, ohne daß noch wirkliches Regenwetter vorhanden ist? Warum es bey wirklichen Regentagen wieder an Stärke wächst?

Es ist falsch, daß der durch den Regen angefeuchtete Erdboden und das nnter der Erden zudringende fremde Wasser immer die Mineralquellen allein schwächen müsse. Es ist falsch, daß die Stralen der Sonne, welche nach den Versuchen der Engländer und aller Philosophen kaum etliche Fuß tief in die Erden, und nicht einmal durch eine dicke Mauer wirkt, dem Geiste der Brunnen Wirkung und Stärke verleihen. Es geschicht aus Einfalt und Mangel der Physik, daß einige Herren Nachbarn die Geilheit haben, die über unsere Quelle gesetzte wälsche Haube verdächtig zu machen, als wenn sie dem Sonneneinflusse hinderlich und der Wasserstärke nachtheilig wäre. Und es ist Dummheit und Schande, wenn noch heutiges Tages sich Aerzte finden, welche über den Mineralgeist der Brunnen sich das abergläubische Gehirn verreissen mögen.

§. 6.

Ich werde nun von dem Unterschiede einiger Eisenbrunnen, welches unter den trinkbaren die

die häufigsten sind, etwas umständlicher seyn. Es giebt Wässer, die Salz und Eisenerde haben, und also zugleich purgierend sind. Andere führen eine Eisenerde ohne Salz. Von diesen sind einige schwer oder reicher an Eisenerde; andere, wie der unsrige, sind mit gar weniger feiner Eisenerde versehen. Nach diesem verschiedenen Gehalte muß auch die Wirkung verschieden seyn: und es entsteht die Frage, wem dieses oder jenes Eisenwasser am nützlichsten seye.

§. 7.

Nach der Menge der enthaltenen Eisentheilchen wird die Schädlichkeit eines Wassers für die Brust ermessen. Die schweren metallischen Theilchen greifen zu stark die Zäserchen und Nerven an; sie sind zusehr zusammenziehend und zerstören den Körper.

Alle andern im Wasser enthaltene Erden sind ohnehin dem Körper zur Beschwernisse; denn sie müssen erst im Magen aufgelöset werden; sie wirken nicht über die ersten Weege, und wo Schleim zugegen wäre, da würden sie sich mit selbigem in eine feste Masse vereinigen. Sie bleiben gern im Leibe liegen, drücken den Magen, verursachen Uebelkeiten, Mangel des Appetits, Krämpfe, Verstopfungen. Plin verdammt besonders jene Brunnen, welche, wenn sie sieden, die Gefässe mit einer dicken Schurfe überziehen. Sanktorius sagt, ein schweres Wasser verändere die auszudünstende Materie in eine

Gauche (Ichorem) welche also in dem Körper zurückbleibe, und eine Ungesundheit des Körpers (Cachexiam) verursache.

Die schweren Eisenwässer können fast ähnliches Unheil stiften. Es wird auch nicht gestattet, sie ohne Noth bewahrungsweis zu trinken. Es heist *) "Wenn man Pyrmonter Wasser, "Egersches, oder Spawasser bloß zur Lust trinkt: "so muß daraus der gröste Schaden entstehen. "Man überschwemmt den Magen mit zu vielem "Wasser: man erschlappet den Körper und die "Eingeweide: man bringt sich grausame und "hartnäckige Verstopfung zuwege: man wird "krank, da man vorher gesund war. Auch in "heissen Tagen sollen die schweren Wässer schäd- "lich werden, deswegen verlangen viele Aerzte, "daß man sich der Brunnenkuren in den Hunds- "tagen enthalten solle. Wenigstens wollen sie "zu solcher Zeit nicht die starken Sauerbrunnen, "dergleichen vornehmlich das Pyrmonter- und "Spawasser ist, zulassen; weil aus der Erfah- "rung bekannt wäre, daß sie theils die Schweiß- "löcher allzuschnell verschliessen, wenn sie frisch "getrunken werden: und theils das Blut in grosse "Expansion setzen, welche bey verschlossenen Po- "ris desto gefährlicher würde, und zu Congestio- "nen Stockungen, Krämpfen, Entzündun- "gen, ja zu einem schnellen Tode Anlaß geben "könnte."

Wenn

*) s. Herrn Zückert system. Beschr.

Wenn man auch mit diesen schweren Brunnen weit christlicher verfährt, und sie mit keinem von diesen Einwürfen verdächtig macht: so muß man sie doch, ihrer Eigenschaft nach, als stärkende Wässer betrachten. Und wer wird nicht zugestehen müssen, daß ein gelind stärkendes Wasser einem heftiger wirkenden allemal vorzuziehen seye. Das gelindere ist eher tüchtig zur Verlängerung des Lebens; da das stärkere die Steife, Trockenheit, und Abnützung der Zäserchen eher bewirket, mithin mehr zum Alter oder Tode vorbereitet.

Ich rechne es unserem Brunnen zu einer vorzüglichen Ehre, daß er dem Spawasser, welchem Herr Tissot und die grösten Aerzte, in Absicht zu stärken, noch immer vor andern den Rang zugestanden, so nahe kömmt. Ich kann dem Kissinger Wasser wegen seinem gigantischen Gehalte, an dessen Menge ihm in Deutschland und vielleicht in ganz Europa keines beykömmt, unmöglich neidig seyn.

Wenn der Gehalt eines Brunnen zu gering, träg und ohne Wirkung wäre: so würde ich ihm eben auch keine sonderliche Vorzüge einräumen. Man empfindt von unserem Wasser Stärke des Magens, vermehrten Appetit, bessere Farbe, manchmal auch Trockenheit und Wallung. Dieses ist uns ein kräftiger Beweis, von welcher Wirksamkeit auch ein sehr mässiger Eisengehalt seyn könne; und es über-

führt uns desto deutlicher von der unmässigen Wirkung und Schädlichkeit der schwereren Eisenwässer. Jenen Brunnen, die meistens Kalk und andere erdigte Theile enthalten, würde ich blosses süsses Wasser weit vorzuziehen achten. Die Eisenerde unseres Brunnen kömmt kaum auf zween Gran im Pfunde. Kalk und andere unnütze Erde besitzt er gar nicht. An die Kesseln, worinn das Wasser zum Baden gewärmet wird, hat sich noch nicht die mindeste Kalkschurfe angesetzt.

Ich will hier aus Herrn Zückerts Tabelle den völligen Gehalt einiger eisenartigen Brunnen ausziehen. Die leichtesten würden nach meinem Sinne allemal die besten seyn.

Brunen.	ganzer Gehalt eines Pfundes Wassers
Kissinger Badbrunn	85 Gran
- neue Brunn	81 ½ Gr.
- Trinkbrunn	41 ⅔ Gr.
Bockleterwasser	40 Gr.
Pyrmontisch. Brudelbrunn	24 Gr.
- Neubrunn	23 ¼ Gr.
- Trinkbrunn	22 Gr.
- Badbrunn	15 Gr.
Egerscher Sauerbrunn	24 Gr.

Brunnen	ganzer Gehalt eines Pfundes Wassers
Schwallbacher Sauerbrunn	20 Gran
Hofgeismar , ,	12 Gran
Spa Geronster , ,	6¼ Gran
, Pouchont , ,	6¼ Gran
, Sanvenier , ,	1½ Gran
Lauchstädter , ,	5½ Gran
Ronneburger , ,	3 ,

Der ganze Gehalt dieser Wässer begreift sowohl das Salz als die Eisenerde. So ist z. E. der Gehalt des Pyrmonter Brudelbrunn und Trinkbrunnen, des Schwallbacher, Lauchstädter, Egerschen, und der Spawässer fast lauter solche Erde. Der Kissinger Badbrunn hält 8 Gran, der Kissinger Neubrunn 6½ der Trinkbrunn 9½, der Backleter 20, der Hofgeismarer 5¼ Gran im Pfunde.

Ob sich diese Vergleichung des Gehaltes der Brunnen sogar richtig verhalte, muß man auf Treue und Glauben der Herren Brunnenschriftsteller, von welchen solche entlehnet ist, einsweilen bewenden lassen. Es wäre schier erforderlich daß ein einziger geschickter unpartheyischer Mann alle Wässer selber prüfete und ein genaues Verhältniß bestimmete. Von wie manchen Brunnen kann man fast so vielerley

Be-

Bestandtheile lesen, als Schriftsteller davon geschrieben haben! Hensing will in Schwallbacher Wasser gar kein Salz bekommen können: Hofmann hat eine reichliche Salzerde erhalten. Herr Hofrath Bönecke lies 1765 in die Frankfurter Zeitung einrücken, der Bockleter Brunn besitze mehr Eisen und weniger Laugenhaftes (plus martis & minus alkali) als das Schwallbacher Wasser. Noch selbigen Herbst las man anderwärts *), daß das Bockleter und Schwallbacher Wasser durch alle Proben sich am Eisen und Laugensalze gleich geblieben wären. Das Mendacem oportet esse memorem wird leider gar zu viel ausser Acht gelassen.

§. 8.

Die Purgierkraft der Wässer von enthaltenem Salze, macht sie tüchtig, Schleim und Unreinigkeiten aus den Gedärmen abzuführen. Sie nützen schleimigen Körpern; jenen die zum Rothlaufe geneigt sind, können sie sehr dienlich werden. Man preist sie in Krankheiten, die von schleimiger Verstopfung, und von Unreinigkeit im Magen, im Gekröse, in dem Gedärme und den zunächst gelegenen Eingeweiden rühren. Dergleichen gute Wirkungen darf man von solchen Wässern erwarten. Man könnte freilig ihren Gebrauch noch weit mannigfaltiger machen; wenn man sie nach dem herkulanischen Ailsaudssysteme zu erheben, und alle Krankhei-

*) Kurzgefaßte Beschreibung vom Kissinger Kurbrunnen von D. Jäger. p. 26.

heiten mit einem so unerschrockenen Purgiergeiste unterwärts zu exorciziren die Geschicklichkeit besâs.

Wenn aber der Magen, die Brust, die Eingeweide, die Nerven sollen gestärket werden: wenn das Blut und alle Säfte des Körpers verbessert, verdünnet und versüsset werden sollen: wenn die Glieder Befreyung von Schmerzen und wieder Stärke erhalten sollen: wenn die Nieren und Blase, vom Schleime, Sande und anderer Unreinigkeit sollen entlediget werden: so müssen Wässer getrunken werden, die nicht sogleich durch die Gedärme wieder ablaufen, sondern welche mit in den Kreislauf des Blutes kommen, durch die Urinweege ihre Wirkung machen, und den Theilen anstatt des purgierenden Reizens Stärke verschaffen. Da nun nicht in allen Verstopfungen Purgiermittel nützlich sind: *) da nach geöfneten Verstopfungen gelind stärkende Dinge die nöthigsten sind: **) Da es gar weit mehr Patienten giebt, denen es

*) Non semel observavi: stimulantia aut purgantia innumeras obstructiones insanabiles reddunt mitiori methodo prorsus abigendas. Species est obstructionis ex atonia & succis stagnantibus nondum concretis quæ tonicis debellari debet. TISSOT *de feb. bilios.*

**) Debellata obstructione, tunc locus est tonicis, quorum si nocet intempestivus usus, periculo non vacat semper omissio. Corporis pars quæ obstructa fuit, fusa materia obstruente debilis & atona

es schädlich wird, durch stete Purgiermittel die Säfte und Kräften zu verschwenden, wo Säfte zu versüssen, die Brust zu reinigen und Theile zu stärken sind: so muß auch ein gelindstärkendes Wasser, welches nicht purgieret für weit mehr Patienten nützlich seyn, als ein purgierendes, welches niemal ohne Nachtheil der Dauungswerkzeuge wirkt. ***)

Man wird mir bey solchen einfachen Eisenwässern, wie das unsrige ist, den Einwurf machen, daß es manchem Patienten Verstopfung im Stulgange verursache. Ich gebe es zu, und will auch eingestehen, daß dergleichen Leute von solchem Wassergebrauche abstehen sollten. Aber ich behaupte eben deswegen mit desto grösseren Rechte, daß die Eisenwässer die zugleich purgirend sind, diesen Patienten am wenigsten tauglich seyen, wenn sie schon bey selbigen über die Verstopfung im Stuhlgange keine Klage führen. Ich beweise es. Jene Leute werden durch ein einfaches Eisenwasser, wie das hiesige ist, constipiret, deren Eingeweide trocken sind oder aus starren trockenen Zäserchen bestehen. Wenn man nun diesen auf eine vernünftige Art helfen wollte; so müste es durch erweichende Mittel,

atona remanet; & nisi corroboretur, prompte recidivat morbus. *ibi.*

***) Debilitatem augent repetitæ evacuationes, quæ gastrico nunquam non nocent systemati. Quam diu vero claudicat digestio, restaurari nequeunt vires. TISSOT *ibi.*

tel, z. E. Käsleinkraut Absud mit Veilsaft, durch Obst, Molken u. d. g. geschehen. Kann man wohl von einem mit Eisen verbundenen Salze erwarten, daß es die starren trockene Zäserchen erweichen solle? Die Eisentheile solcher Wässer, wenn sie anderst wirken können *) würden bey diesen schweren Wässern zur Rigidität oder Steife der Zäserchen noch mehr behülflich seyn. Das Salz würde durch seine stachlichten Mahnungen schaden; durch den ungeschickten Reiz erzwingt es häufigere Stüle, die man recht als genothzüchtiget betrachten kann. Diese Art die Constipation bey trockenen Patienten durch Purgierwässer zu heben, kömmt mir eben vor, als wenn man einen steifen Gaul mit Hülfe der Sporen gewaltsam durch einen steinigen Weeg sprenget, um ihm die Steifigkeit zu kuriren. Man thut ihm Gewalt, und er wird angetrieben die Knochen in einer Hitze, soviel ihm nur immer möglich ist, aufzuheben; doch sind seine Beine einmal so steif und ungelenk, wie das andermal, und mögen wohl nach diesem noch steifer werden. So wie dem nach Arbeit ermüdeten, trockenen und steifen Bauer hitzige trocknende Dinge am schädlichsten sind: so müssen auch trockenen hitzigen Leuten reizende und stärkende Purgiermittel, da sie das Starrseyn und die Trockenheit der Eingeweids-

*) Alle gründliche Aerzte wissen es, daß die stärkende Kraft des Eisens durch zugemischte Purgirdinge geschwächet wird.

weidszäserchen vermehren, nichts als Schaden bringen.

Es ist dieses alles ganz klar und auf die vernünftigsten Grundsätze der Arzneykunst gebauet. Man sage mir nur: stärkt ein solches martialisches Purgirwasser, oder stärkt es nicht? Stärket es: so ist es offenbar jenen schädlich, die unser Wasser constipirt, weil die Constipation von unserem Wasser sich nur bey jenen ereignet, wo die Gedärme schon stark genug, oder ihre Zäserchen zu stark, starr und trocken sind. Stärket es nicht: so wird es ohnehin jedem ungelegen seyn etwa drey Wochen lang ein entkräftendes Wasser zu trinken. Die Art, wie ein einfaches Eisenwasser bey schwachen und schleimigen Eingeweiden Oefnung, bey trockenen aber Constipation verursache, habe ich in meiner Brunnennachricht 1767, wie mich dünkt, hinlänglich erläutert.

Einen ansehnlichen von der Erfahrniß geleiteten Einwurf weis man nur hier anzubringen. Es heißt, dieser oder jener habe schon mehrere Jahre solche purgirende Eisenwässer mit Nutzen getrunken; sein Magen seye nicht geschwächt, sondern eher gestärkt worden. Man erwäge aber, daß sich von dem Schaden, den ein Mittel oft ganz heimlicher weise anrichtet, nicht so gründlich urtheilen lasse. Mancher hat in seinem Körper den Grund zu seinem Tode oder zu den ärgsten Krankheiten gelegt, da er vermeynt, eine gute

Kur

Kur gemacht zu haben. Ich gebe auch zu, daß viele ihren Magen in ziemlicher Hitze erhalten. Denn früh trinken sie das Wasser, bald hierauf guten Coffee, und noch vor dem Essen müssen hitzige Magentropfen geschlucket werden. Mitags trinkt man den besten Wein: es heißt, man müsse einen guten Kurwein haben. Man meidt alles kühlende, Obst, und schwere Speisen auf das sorgfältigste. Man kömmt dem Magen auch noch mit Calmus, Citronade, Muscatenwein zu Hülfe, zu allem Glücke wird man vom Wasser, so rühmet man, unenkräftet erhalten. Man darf sich wohl darüber gar nicht wundern: vielmehr muß es einen befremden, daß solche Kurgäste zum Lohne ihrer Sorgfalt nicht auch hitzige Fieber, Entzündungen und Schlagflüsse bekommen.

Alle Magentropfen, Citronade, hitzige Weine, und dergleichen lächerliche Ceremonien habe ich noch allezeit den hiesigen Kurgästen mißrathen. Ich preise ihnen Obst, Gemüs, Weinstein, Sallat bey einigen. Und doch müssen sie Stärke ihres Magens fühlen, welche man allerdings bey meiner Methode mit besserem Gewissen alsdenn dem Wasser zuschreiben kann.

§. 9.

Man trinkt die Wässer kalt von der Quelle weg, oder man läßt den gefüllten Krug bey einer geringen Wärme überschlagen, oder man

trinkt es völlig gewärmet. Letzteres ist eine Narrheit derjenigen, welche die von der Natur gewärmete Bäder nachahmen wollen. Das zweyte ist oft eine unnütze Sorgfalt. Das erste ist für die meiste das beste.

Die warmen Wässer führen gemeiniglich eine gröbere Erde mit sich, welche die Wärme eher auflöst; sie lassen aber solche schon wehrend ihrem Laufe, und besonders wo sie gefasset sind, häufig fallen, und haben oft die Kraft zu versteineren. Kalte Mineralwässer also, die zu schwer sind, die zuviel unnütze Erde und grobe Bestandtheile haben, können durch die Kunst gewärmet werden, damit sie das Gröbere fallen lassen, und bey diesen wird auch das Wärmen noch mit Nutzen und Vernunft gefeyert; bey einem sehr leichten, aus weniger feinen Eisenerde bestehenden Brunnen wäre es auf der ungeschikten Seite angebracht; man würde ihn des wenigen stärkenden Eisengehaltes berauben und ein laulichtes ödes Wasser in den Leib bekommen.

Ein warmes Wasser befördert zwar den Schweis; es erweicht und macht schlapp. Es würde also etwa trockenen Leuten nüzlicher seyn. Bey unserem Wasser würde es Sünde seyn, selbiges ganz warm zu machen, da man es alsdenn gewiß unkräftig und gemeinem gewärmeten Wasser gleich machen würde. Ein anderes ist es, selbiges etwas überschlagen lassen, wo es weniger geschwächet wird. Leute die das kalte

Wasser

Wasser gar nicht gewohnet sind, die zarten Thee- und Coffeetrinker, werden freilig im Anfange vom kalten Sauerwasser einige Beschwerniß empfinden: so wie auch jene, die das erstemal früh süsses Wasser trinken, davon beschweret werden. Es folgt aber hieraus noch nicht, daß sie es immer gewärmet trinken sollen, sondern sie müssen sich nach und nach an das kalte gewöhnen, so wie man auch nach und nach des süssen Wassers kann gewohnet werden.

Einige können, spricht Hofmann, das kalte Sauerwasser nicht wohl vertragen, nämlich welche zu krampfhaften Zufällen, zu Colicken und Magenkrämpfen geneigt sind, die kalte Füsse und sich für Blutstürzungen zu fürchten haben, die einen Saamen- oder weissen Fluß oder starke Bauchflüsse haben, deren Lunge und Leber verhärtet sind, empfindliche Frauenzimmer und alte Leute. Der gute Mann war hier zu vorsichtig. Man könnte ihm in den meisten Stücken die Erfahrnisse der besten Aerzte entgegen stellen. Empfindliche Leute sollen wohl im Anfange das Wasser überschlagen trinken. Das ordentliche Wärmen, wie es Hofmann versteht, würde ich gar selten billigen: ich würde es ganz verwerfen, wenn von hiesigem Wasser die Rede wäre. Herr Springsfeld mißbilliget das Wärmen des Sauerwassers, weil die innere Luft der Wasser durch die geringste Wärme verfliegt und das Wasser alsdenn seine Bestandtheile zu Boden fallen läßt, und seine Kraft verliert.

So wie es zur Stärke und Abhärtung der Menschen dienlicher ist, ihre Körper äusserlich nicht so warm und zärtlich zu gewöhnen: so ist es auch ihnen nützlicher, wenn sie innerlich nicht durch laue Träncke weich und matt gelassen werden. Warmes trinken macht welk und erschlaffet, das kalte giebt Festigkeit und Stärke. Wer sich durch Gehen und Uebungen erhitzet hat, den wird freilig kein Vernünftiger sogleich kaltes Wasser in den wallenden Körper eingiessen lassen. Nur in diesem Falle ist die Kälte meistens schädlich gewesen.

§. 10.

Das Baden ist besonders bey den Alten im Schwunge gewesen, und heilsam für die Gesundheit befunden worden. Plin hält dafür, daß Cleophant am ersten den Gebrauch der Bäder eingeführet habe; von ihm solle auch Celsus, wie Mead vermeynet, seine Badregeln genommen haben. Es wurden auch schon vorlängst die Badörter als Wohnplätze des Vergnügens betrachtet, wo sich angesehene Gäste sehen liessen. *) Besonders werden von den Poeten Bayens Vorzüge und Annehmlichkeiten erhoben. **)

Das Baden in gemeinem Wasser war sehr allge-

*) Conspicuus longe, cunctisque notabilis intrat Balnea.

**) Nullus in orbe sinus Bajis prælucet amœnis.

allgemein, und man versprach sich von selbigem Verlängerung des Lebens. *) Es wird auch wieder heutiges Tages als das beste Stärkungsmittel angepriesen.

Eine zärtliche Cleopatra läßt ihre Weyher mit Rosenblätter bestreuen, damit ihr bey dem Baden ein lieblicher Rosengeruch unter die Nasen düfte. Poppäa unterhält sich, um schön zu seyn, fünfhundert Eselinnen zu Milchbädern.

§. 11.

Man braucht die eisenhaltigen Mineralwässer und andere Seifen- und Laugenartige Brunnen zu gewöhnlichen Badkuren. Die eisenhaltigen Brunnen sind etwas stärkend oder anhaltend. Wenn diese in steifen oder schmerzhaften Gliedern nicht helfen wollen, dem scheinen Erweichungsmittel nützlicher als stärkende zu seyn. Ich würde ihm erweichende Hausbäder aus warmen süssen Wasser oder Weizenkleyen und Seifen rathen. Unter den Mineralbädern würde ich ihm das Wisbad oder ein ähnliches preisen.

§. 12.

Das kalte Baden haben die Alten von der Natur gelernet; dessen Nutzen beweiset die Physik, und es bestärken ihn die Beyspiele der Engländer und anderer Völker, und die Beobach-

*) Baynard Psycrolusia or the genuine use of hot and cold bath.

tungen gehetzter Aerzte. Nichts ist tüchtiger den Ton oder die Stärke der Gefässe wieder herzustellen, die Dauung zu verbessern, die Nerven zu stärken und alle Krankheiten die von Schwäche rühren, zu heben. Das warme Baden wird endlich Riesenkräften vertilgen und Schwäche zeugen; es macht den Körper weich, empfindlich, und bereitet ihn zu Katharren, Nervenschwäche, bösartigen Krankheiten, Entzündungen und allem Uebel. Allen jenen, welche Stärkens bedarfen, würde ich bey Mineralwässern rathen, wenigstens so zu baden, daß sie beym Eintritte ins Bad eine Kälte empfinden. Herr Tissot vergleicht die Wirkungen des kalten Badens mit den Kräften der Fieberrinde. Wer kaltes Baden verwirft, muß klüger seyn als Hippokrates, Galen, Aretäus und das ganze Alterthum, klüger als van Switen, Tissot, Blöckhof, und fast alle englische Aerzte.

§. 13.

Alle Brunnenschriften werden mit vielerrey Verhaltungsregeln angefüllt: und jeder Arzt, ehe er seinen Patienten in die Kur schickt, weis ihm noch einige besondere Stücke nach seinem Eigendünkel anzuempfehlen. Da aber, wie es die Welt zu unserer Beschimpfung weis, die Meynungen der Aerzte nicht gar oft übereinstimmend sind: so kann bey dem wirksamsten Wasser, nach dem verschiedenen Kurgebrauche nicht immer eine gleichnützliche Kur erfolgen. Einer hat die Kälte, der andere die Wärme, einer hitzi-

ge,

ge, der andere kühlende Dinge, jener viel, dieser weniges Trinken gepriesen. Und so werden die Kranken oft von Stümpern in der heilsamsten Kunst zu Unordnungen verleitet; so daß man es beynahe manchmal für wahr annehmen könnte, was einstens das hinkende Teufelchen seinem Don Cleofas erzählete, nämlich es wisse zwar daß es gute Arzeneymittel gebe, ob es aber auch gute Aerzte gebe, daß seye ihm unbekannt.

Ich werde mich befleissen, die nöthigsten und richtigsten Verhaltungsregeln beym Kurgebrauche, welche mir durch die Erfahrniß und den Beyfall der besten Aerzte bestärket werden, hier anzuführen.

§. 14.

Die Hypochondristen, und jene, welche Verstopfungen in irgend einem Eingeweide haben, würden vernünftig handeln, wenn sie durch öfnende Kräutersäfte, Extracte, Obst und dergleichen zertheilende Mittel die Verstopfungen öfneten, ehe sie mit den einfachen Eisenbrunnen die Kur unternehmen. Zum Stärken sind solche Wässer am eigentlichsten geschaffen.

Wer purgierende Wässer zur Kur gebraucht, begeht eine überflüssige Ceremonie, wenn er sich zuvor durch andere Purgirmittel vorbereiten will.

Den Gebrauch riechender Dinge im Bade

kann ich nicht wohl gutheissen. Solche Spiritus reizen und vermehren den Zufluß des Blutes nach dem Kopfe, da ohnehin das Baden schon einen Trieb des Kreislaufes nach oben veranlasset, wie man aus dem oft sich äussernden Kopfweh, Dummheit, Schläfrigkeit und dergleichen abnehmen kann. Die riechende Dinge würden hier, wie sie es meistens sind, mehr beförderlich zu einem Schlagflusse seyn. Das Lesen und Schreiben im Bade mißfällt mir eben aus solchen Gründen.

Wenn man Würmer tödten und austreiben will: so nimmt man früh ein Purgirmittel und trinkt das Wasser kalt darauf. *) Ein eisenhaltiges Wasser, mit wenigem Salze, giebt trefliche Clystiere gegen die kleinen Spulwürmchen. **)

Obst kann bey den einfachen nicht purgirenden Eisenwässern gar selten schädlich seyn. Jene welche Verstopfung des Stuhlganges von hiesigem Wasser und Trockenheit verspühren, müssen Abends gekochtes säftiges Obst, Kirschen, Erdbeere, essen. Die Säure des Obstes wird die Eisentheilchen noch besser auflösen helfen. Sollte nach den aufs Sauerwasser genommenen Erdbeeren oder Johannisbeerchen ein Durchfall ent-

*) Herr von Rosenstein Kur der Kinderkrankheiten p. 348. 372.

**) Rosenstein p. 56.

entstehen: so läßt er sich durch stärkende Magenelixiere bald wieder besänftigen.

Ich habe jenen, die vom hiesigen Wasser constipirt worden, auch nicht den Sallat verwehret. Man wird dieses bey einem einfachen Eisenwasser noch eher billigen, als bey den zugleich purgirenden. Und doch lies Brendel, wie mir ein wahrheitsliebender Herr erzählet hat, eine Frau das pyrmonter Wasser trinken, und einen Sallat jedesmal darauf nehmen. Wer zur Kolick geneigt ist, kann sich bey der Kur des Sallates enthalten. Zweymal habe ich bey solchen eine Kolick entstehen gesehen.

Welche bloß die die Absicht haben durch das Trinken die Säure im Körper zu versüssen, können mit dem Obste und allen Säuren sparsam seyn.

Man kann Blähungen und allen Beschwernissen des Wassertrinkens durch stärkere Uebungen abhelfen.

Man trinke das Wasser in gringen Schlüngen, so wie man den Wein beym Tische trinkt. Es ist ungeschickt, wenn man dem empfindlichen Magen grosse Gläser in einem Zuge zugießt. Auf solche Art wird man auch von der Kälte des Wassers keine Ungemächlichkeit verspühren.

Verzärtelte Frauenzimmer, welche den

 gan-

ganzen Morgen auf dem Zimmer mit Anziehen und Nachmittag auf dem Stule mit der Karte oder Nähezeuge verbringen wollen, werden sich freilig immer für dem kalten Wasser fürchten. Es ist auch besser ihrem Temperamente gemäs, wenn sie sich an statt dessen eine Tasse Coffee, und dann was sanftes aufs Mäulchen reichen lassen.

Viele Leute, besonders jene, welche mager sind und zu Krämpfen neigen, können die Sauerwässer mit Milch vermischen.

Die Bewegungen sind das nöthigste Stück zur Kur. Sie helfen das getrunckene Wasser recht mit unseren Säften vermischen. Sie befördern die bey Brunnenkuren nöthige Ausdünstung.

Das sehr warme Baden ist ausser andern Schädlichkeiten, die nächste Gelegenheit, durch einen Schlagfluß in die Ewigkeit befördert zu werden.

Man kann eine Stunde und länger im Bade bleiben. In dem Bade wird der Schlaf misrathen. Nach dem Bade haben die Alten, die doch vom baden die rechten Pracktiker waren, manchem den Schlaf vorgeschrieben.

Wer, um sich zu stärken, kalt gebadet hat, handelt unvernünftig, wenn er sich nach dem Bade ins Bett begiebt und zu einem anfeuchten-

tenden Schweisse zwingt. Man kann durch Laufen und andere Uebungen sich Wärme und Ausdünstung mit grösserem Nutzen schaffen.

Es ist dienlicher, wenn man ohne Hemd in der Wanne sitzt. Das uns umgebende Hemd, welches seinen Theil Wasser eingesogen hat, hindert die Wirkung des übrigen Wannenwassers.

Wer Wirkungen vom Bade empfindt, sollte fortsetzen, bis alles in gutem Stande wäre. Acht oder höchstens vierzehn Tage sind eben nicht alles, was eine gute Kur ausmacht.

Man darf sich in nöthigem Falle bis an den Hals über die Schultern baden.

Wer sich im Genicke baden möchte, kann auch in der Wanne einen ins Bad getunkten Flanell dahin legen, und oft wieder eintunken.

Im Bade mag es besser seyn, ruhig sitzen, als sich viel hin und her bewegen. Wenigstens von geistrigem Mineralwasser wird sich solches behaupten lassen. Denn ich glaube daß flüchtige und feine Theilchen durch die Schweislöcher eindringen. Woher sollte sonst das bey stärkerem Wasser im Leibe vermerkte Gurren, das in der Haut oft gähling hier und dort entstehende Jucken und Stechen entstehen?

Beym Füssegeschwulst scheinen am hiesigem

gem Brunnen die Stiefelbäder nicht jedem günstig zu seyn. Man muß sich in der Wanne baden.

Der Urinabgang wird in der Wanne befördert, von kälterem Wasser stärker als vom warmen.

Mäntel oder Schlafröcke von Flanell sind für badende sehr gemächlich. Wenn man aus dem Bade kömmt: so wirft man diesen wollenen Mantel oder Schlafrock um; er saugt geschwind das Wasser ein, ohne daß man sich durch das langweilige Abtrocknen einen so empfindlichen Frost braucht ankommen zu lassen. Man kann sich mit ihm ins Bett begeben, bis man trocken ist, und alsdenn erst ein Hemd anlegen.

Jene, welche Brüche oder Vorfälle haben, darfen sich bey martialischen Bädern nichts befürchten. Sie haben auch nicht des Bindens, wie sonst bey erweichenden Bädern, nöthig: besonders wenn nicht warm gebadet wird.

Wer wegen offenen Geschwüren badet, braucht nach dem Bade nichts, als trockene Carpie auf die Oefnung zu legen.

Alle Trinkenden sollten wenigstens einigemal gebadet haben. Den meisten Badenden kann man bey dem gelinden Brückenauer Brunn auch das Trincken empfehlen. Beydes wird zu besserer Wirkung des Wassers helfen.

§. 15.

§. 15.

Die alkalischen Badwässer, welche nicht eisenhaft sind, äußern gemeiniglich in Steife und Schmerzen ungemeine Wirkungen.

Vom baden in eisenhaltigen Brunnen hat man sich zu Stärkung der Glieder, zu Heilung der Geschwüre, in Steife und Schmerzen der Theile nach Quetschungen, vorzügliche Hülfe zu versprechen Zum Beyspiele will ich einige der an dem hiesigen Kurorte geschehenen beträchtlichsten Kuren anhängen. Man wird aus solchen auch auf andere einfache Eisenwässer den Schluß machen können. Man weis zwar, daß ein reineres Wasser, ein feinerer Gehalt bey zweyen Wässern einen grossen Unterschied verursacht, obschon ihre Bestandtheile die nämlichen scheinen. Wer daher aus diesem Grunde, nach vernommenen hiesigen Kurwirkungen, dennoch auf andere ähnliche Wässer mistrauisch bleiben mag, dem will ich unseren Brunn aufs kräftigste empfohlen haben, und zugleich versichern, daß er sich auf die hier angepriesene Wirkungen im Ernste verlassen darf.

Es ist noch meine Gewohnheit nicht, von medicinischen Dingen einen gelahrten Wind zu machen; ich bin auch nicht eilfertig genug von dem Sterben oder Aufkommen sogleich ein entscheidendes Urtheil zu fällen, oder mehr zu versprechen, als man verrichten kann. Die medicinische Gewißheit läßt sich zwar wohl nicht mit

der

der Elle ausmessen. Doch kann man eben nicht von ihr fodern, daß sie sich auch bis über die einzelne Muthmassungen und Verheissungen eines jeden Arztes solle ausdehnen lassen. Besonders, wenn wir uns zu kühn an künftige Dinge wagen, scheint selbige sich am meisten zurück zu ziehen. Man verkündigt entweder Gutes oder Böses: beydes, wenn sich hievon das Gegentheil ergiebt, setzt den weissagenden Arzt in eine greulige Verlegenheit. Ja wenn man zwischen Propheten und Aerzten einen Vergleich machen darf: so muß es prophezeihenden Aerzten öfters wie einem ungedultigen Jonas ergehen; dieser wurde bös über den von ihm gewahrsagten und nicht erfolgten Untergang Ninivens; und jene beschämet das Aufkommen eines Patienten, dem sie doch lang den Tod verkündet hatten: und eben so beschämet mögen sie werden, wenn sie Wunderkuren versprochen, und am Ende nichts ausgerichtet haben.

Bey mir ist es ohnehin vielleicht durch ein Mißverständniß der Natur versehen worden, daß ich auf jede Vorwürfe so geschwind als das schamhafteste Frauenzimmer erröthe. Wenn nur jemand bey irgend einer Krankheitsbehandlung wegen zögerender Wirkung, die ich doch versprochen hatte, mir durch zagende Ausdrücke sein Mißtrauen zu erkennen zu geben einige Ursache hat: so möchte ich schon von überlaufender Hitze zerschmelzen, besonders, da uns Mannsleuten von der herrschenden Sitte versaget ist, sich durch

Hülfe eines auf und zufallenden Windfächers auf derley Beschämungen in einiger Fassung zu halten. Wenn ich unserem Brunnen Lobsprüche, die er nicht verdiente, öffentlich aufdringen sollte: so würde ich wenigstens zuvor mein Haupt mit einem Mantel umhüllen müssen, so wie Sokrates, als er vor dem Phädrus der Liebe eine Fehde anpredigen wollte. So bescheiden und richtig schildre ich einige an hiesigem Gesundheitsorte geschehene Kurwirkungen!

§. 16.

Zween waren von Pferden gestürzet. Einer fiel auf die linke Schulter: der Arm wurde schmerzhaft und steif; so daß er nicht im Stande war, den Arm hinterwärts in die Höhe zu bringen. Beym anderen litte das Bein; die Schmerzen erstreckten sich von der Hüfte bis in die Waden. Beyde fanden die gewünschte Hülfe vom Bade.

Noch einen, der etwa unter einem Bogen oder Gewölbe mag geritten seyn, hatte ein aufsteigendes Pferd oben an die Decke gestossen; der Hals war steif, vorwärts gebogen, und überaus schmerzhaft. Er badete und wurde zum Erstaunen der Kurgäste vollkommen kurirt.

§. 17.

Eine boshafte Krätze hatte eine gewisse Jungfer von sechzehn Jahren bedenklich mißhandelt. Die Füsse waren geschwollen und mit schar-

scharfen Geschwüren beschädiget. Die Hände waren mit häufiger Schurfe und Bläschen verunstaltet. Sogar die Brüste blieben nicht verschonet: eine böse Gauche (ichor) bohrte die Wärzchen aus, und hinterließ schwürige Oefnungen. Sie trunk und badete. Die im Anfange noch häufigeren Bläschen dorreten: die Füssegeschwulst verschwand. Die Gesichtsfarbe ward besser: Die Geschwüre wurden geheilet. Sie heyrathete und konnte selber das erhaltene Söhnchen säugen.

§. 18.

Einen bestimmeten seine Amtsgeschäfte bey heisser Sonnenhitze eine starke Gränzbegängniß nebst anderen zu Fusse zu unternehmen. Es kamen hierauf am linken Beine blutrothe Flecken herfür. Den anderen Tag wurden diese grossen und kleinen Flecken am anderen Beine wahrgenommen, und waren am ersteren verschwunden. Es fanden sich hiebey einige Geschwulst und Schmerzen ein, welche aber noch als Ueberbleibsel von ehemal ausgestandenem Gliederreissen und anderen Zufällen, anzusehen waren. Er badete, da man eben die meisten Flecken am rechten Beine entdeckte. Nach einigen Bädern erschienen diese Flecken auch zugleich wieder am linken Beine, und zwar in grösserer Anzahl, als sie jemal gewesen sind. Nach fünf bis sechs Bädern war die Geschwulst verschwunden. Die Flecken verloren sich täglich. Nach dem neunten Bade war wirklich alles in gutem Stande.

§. 19.

§. 19.

Ein gewisser Herr, der von den Brunnenkräften schon mehrmal war kräftig überzeuget worden, kam mit einem siechen Fusse an den Kurort. Er war sonst einem öfteren Rothlaufe unterworfen, der sein Trauerspiel meistens in den Füssen endigte. Der Fuß war ungelenk und schmerzhaft, so daß gedachter Herr mit Beyhülfe eines Stockes forthinken muste; und neben dem inneren Knorren selbigen Fusses war eine ziemlich tiefe schwürige Oefnung. Beyde Füsse waren geschwollen. Er badete, und es war nun auch an dem äusseren Knorren des moderichten Fusses ein Geschwür, eines Gülden gros, aufgebrochen. Er fieng itzt auch die Trinkkur an, und nahm einigemal Sedlitzer Salz dazwischen. Die Geschwulst vergieng: beyde Oefnungen heileten, nachdem hier und dort noch eine Menge kleiner Geschwürchen mehrmal einen kurzen Besuch diesem leidenden Fusse abgestattet hatten. Das Schicksal stellte ihm nun bey einem Beschlußbade einen mit Eisen beschlagenen Wassereymer in den Weeg, daß er sich aufs neue einen grossen Streif über den Knorren des krankgewesenen Fusses wegstossen muste, woraus wieder ein böses Geschwür entstand. Auch dieses fieng durch folgende Bäder, nebst den sich wieder einfindenden Gesellschaftsgeschwürchen, wieder an, geheilet zu werden: und also war dem neidigen Schicksale seine Rechnung verdorben, welches aber, da es nun einmal schien beschlossen zu haben an einen unbewafneten Fusse ewige Tücke zu verbrausen, welches, sage ich, durch einige, ich weis nicht was für Gehülfe ein mächtiges Rothlaufsfieber herbey brachte; dieses kam wieder in den verfolgten Fuß, verursachte eine entzündete Geschwulst, welche schwürig ward und geöfnet werden muste. Der Fuß war hiebey wieder ziemlich steif und unbrauchbar geworden. Endlich heilete sich dieses Rothlaufsgeschwür, und der Herr Patient gieng Trotz den Chicanen eines erbosten Schicksals gesund vom Brunnen. Dieser Herr badete immer so kalt, als es nur zu dulten war.

§. 20.

Einem war nach langen Krankheiten die Brust merklich-

lich schwächer geworden. Er empfand was schmerzhaftes darauf, und muste frühe viel zähen Schleim auswerfen; wenn er gegen Berge gieng, fühlte er beschwerliches Athemholen. Er hatte nebst diesem auch Gliederschmerzen, daher er trunk und badete. Das Bad half seinen Gliedern, und das Trinken befreyte die beschwerte Brust, und gab ihr, wie es immer pflegt, die gehörige Stärke wieder.

§. 21.

Ein Jäger hatte ehemals fast wöchentlich zweymal eine heftige Kolick erlitten. Alle Arzeneyen waren ohne Wirkung. 24 Krüge von hiesigem Wasser, die er früh frisch vom Keller trunk, waren allein im Stande, ihn von diesem hartnäckigen Uebel seit achtzehn Jahren bis hieher frey zu halten. Vor zwey Jahren wurde ihm eine Hand durch einen Sauschlag oberwärs hart verletzet. Die zween mittlere Finger waren steif und unbeweglich geblieben. Er hatte vor einigen Jahren ein hartnäckiges Flußfieber erlitten, wovon ihm immer noch traurige Rückbleibsel in dem Beine, Arm und Genicke geblieben waren. Er war genug von der Vortreflichkeit unseres Brunnen überzeuget, um sich hier des Badens und Trinkens zu bedienen. Er selber und die gegenwärtigen Gäste bewunderten, wie bald die Finger beym Schliessen und Aufmachen der Faust ihre vorige Stärke und Biegsamkeit geäussert haben. Die Gliederschmerzen verloren sich.

§. 22.

Ein gewisser Herr hatte bey magerem Körper, sieben Jahr lang, eine ausserordentliche Essenslust. Vierzehn Feldhühner, oder an einem Fleischenthaltungstage, so viel Meelspeisen konnte er bey einer Mahlzeit verzehren. Hierbey führte er doch die ewige Klage, daß er sich nicht satt gegessen habe. Die bey solchem Zustande schlaff gewordenen Eingeweide entledigten sich dieser Speisemenge durch einen täglichen Bauchfluß. Alle Arzeneyen und manche Mineralwässer wurden ohne Hülfe genommen. Blos der Gebrauch unseres Sauerwassers war im Stande, der unordentlichen

Essens-

Essenslust und dem Bauchflusse wieder natürliche Schranken zu setzen.

§. 23.

Die meisten Patienten, welche gemeiniglich ihre Zuflucht jährlich zu den Bädern nehmen, sind solche, welche mit Gliederkrankheiten behaftet sind. Schmerzen, Schwäche, und Steife der Glieder sind hiebey die gewöhnlichsten Zufälle. Die Anzahl derley Patienten war auch an unseren Kurorte immer vor anderen Gebrechen die beträchtlichste. Um nicht weitläuftig zu seyn, bringe ich sie alle in einen Abschnitt, und versichere, daß viele männ- und weiblichen Geschlechtes in solchen Gliederkrankheiten abermal erfreuliche Hülfe geholet haben. Manche hingegen empfanden nur wenige Linderung, und vielleicht auch einige gar keine; eine Ereigniß, die alle Jahre bey jedem Kurbrunnen beobachtet, aber gar selten aufrichtig genug gestanden wird. So wenig es Aerzte giebt, die allen Patienten zur Gesundheit verhelfen können: so wenig wird es Quellen geben, die allen gleiche Hülfe angedeihen lassen.

§. 24.

Leute die von der Gichte erschlaffte Gelenke hatten, wurden vom Bade gestärkt. Ein gewärmtes Eisenwasser mag zwar seinem Gehalte nach mehr stärkend oder weniger erschlaffend als gemeines warmes Wasser seyn: doch würde ich, wo zu stärken ist, dem kälteren den Vorzug einräumen.

Von veralteten Geschwüren ist solang ich weis ein einiges an einem seit vielen Jahren zu sehr verdorbenen Fusse ungeheilet geblieben; es ward aber immer geringer.

Im Anfange der Kur fliessen solche Oefnungen stärker: es entsteht meistens um selbige ein Ausschlag, die Geschwulst vergeht, endlich heilen sie. Noch niemand hat von solchem Zuheilen andere Uebel empfunden.

Register der Paragraphen des ersten Theiles.

Paragraph. pag.
1. Von jenen, welchen eigentlich die diätetischen Regeln am nöthigsten sind 3.
2. Von der Wirkung der Müssigkeit überhaupt 5
3. Von dem Jungfernfieber und Mangel des Monatl. 7
4. Von der Müssigkeit nebst Kopfarbeiten 8
5. Von dem Nutzen der Bewegungen 9
6. Von der Uebung besonderer Theile 12
7. Von Stärkung der Brust durch Uebung 13
8. Von Verbesserung der Kurzsichtigkeit 16
9. Von Stärkung des Rückens und Lenden 16
10. Von Stärkung der Arme 17
11. Von dem Magen und den Eingeweiden 18
12. Vom Genicke, Rücken, Schultern 19
13. Von der Uebermaaß in den besonderen Leibesübung. 19
14. Von dreyerley Gattung. der Leibesübung. überhaupt 22
15. Von Bedingnissen einer heilsamen Bewegung 23
16 Von Schädlichkeit des Kopfanstrengens und der Leidenschaften 23
17 Vom Spatziergehen 28
18 Vom Laufen 28
19 Vom Reiten 30
20 Vom Ballspiele 31
21 Von verschiedenen Spielen 31
22 Von Vernachlässigung übender Spiele 32
23 Vom Reiben 35
24 Vom Tanzen 39
25 Von der Musik 39
26 Von der Wirkungsart der Musik 40
27 Von der Wirkungsart der verschiedenen Musiktönen 41
28 Von ferneren mediciniſchen Wirkungen der Musik 47
29 Von den Vortheilen und Uebungen beym Tanzen 47
30 Von den Feinden des Tanzen und der Musik 48
31 Von den Ursachen, warum manche das Tanzen hassen 50
32 Vom Alter des Tanzen 52
33 Von der Verschiedenheit der Bewegung in Absicht auf die verschiedene Beschaffenheit der Menschen 53

Paragraph.		pag.
34	Von den Bewegungen der Jugend	55
35	Von Bewegungen im Alter	56
36	Von vollblütigen Personen	57
37	Von Zeichen der Nervenschwäche	59
38	Von dem Wassertrinken bey Bewegungen	60
39	Von der besten Zeit zu Bewegungen	62
40	Von dem Betragen nach dem Tische	64
41	Von der Uebermaaß in Uebungen	67
42	Von Erhitzung und Schweissen nach Uebungen	68
43	Von Beschwernissen nach Bewegungen	69
44	Von der Ruhe nach Bewegungen	70
45	Von dem Nutzen der frischen Luft	70
46	Vom Unterschiede der Jahreszeit in Absicht auf die Bewegungen	72
47	Vom Verhältnisse zwischen Speisen und Arbeit	73
48	Von Kopfbeschwernissen	74
49	Von Bauchkrankheiten	75
50	Vom Aufstossen roher Speisen	75
51	Von Säure	75
52	Vom Brechen	76
53	Von unverkochten Excrementen	76
54	Von Krankheiten wo starke Uebungen schaden	77
55	Vom hitzigen Magen	77
56	Von hitzigen Gedärmen	78
57	Von Zeichen der Uebermaaß in Uebungen	79
58	Vom Venuswerke	79
59	Von der Speiseordnung der Alten	81
60	Von übertriebener Heilungsart vieler Aerzte	81

Register der Paragraphen des zweyten Theils.

Paragraph.		pag.
1	Vom Anwuchse der Künste und Ueppigkeit	85
2	Von dem Stande der ersten Köche	87
3	Von dem üblen Rufe der ersten Köche	87
4	Von Beförderung der Köche	89
5	Von Schädlichkeit der heutigen Kochkunst	90

Paragraph. pag.
6 Von Unsauberkeit der Köche 91
7 Von der Unnützlichkeit medicinischer Erinnerungen bey einem Koche 93
8 Von den besten Köchen, Arbeit und Hunger 93
9 Von den Schlöten und dem Russe 94
10 Von Anschaffung des Holzes oder Kohlen 95
11 Von nöthigem Küchengeschirre 95
12 Von verschiedenen Metallen am Küchengeschirr 96
13 Von schädlichen Metallen 96
14 Von unschädlichem Küchengeschirr 99
15 Von Mannigfaltigkeit der Gerichte 99
16 Von der Speiseart der Patriarchen 99
17 Von den Speisen der Alten 101
18 Von Einführung der Schwelgerey bey den Römern 101
19 Von heutiger Schwelgerey 103
20 Vom Ursprunge der Mannigfaltigkeit in Speisebereitungen 103
21 Von den Speisen des gemeinen Mannes 104
22 Vom Brode und dessen Gebrauche 105
23 Von gesottenen Bretzen 109
24 Von Kuchen und Fladen oder Schmierkuchen 111
25 Von feisten Butterteige 112
26 Von Pfannenkuchen und Waffeln 113
27 Von Nudeln 114
28 Von Zeichen der guten und bösen Meelspeisen 115
29 Von Breyen 115
30 Von Milchspeisen 117
31 Von Wirkungen der Milch 118
32 Von Buttermilch, Molken, Butter 122
33 Von den Eyern 123
34 Von Gemüsern 125
35 Vom Gewürze bey Gemüsern 128
36 Von der Bereitungsart der Gemüser 128
37 Vom Sallat 129
38 Vom Sauerkraut und Schwarzkraut 131
39 Von Fischen 132
40 Von gesalzen und gedörrten Fischen, und dem Stockfischwässern mit Kalk 134

Paragraph.		pag.
41	Von gebratenen Fleische	135
42	Vom Backen des Fleisches in Butter	136
43	Vom Brühefleische	137
44	Von Schädlichkeit der gewürzten Fleischspeisen	138
45	Von Fleischsuppen	138
46	Von Würsten	139
47	Von geräuchertem Fleische	140
48	Vom Salze und Gewürze	141
49	Von Schriftstellern in der Diätetik	144
50	Von Unrichtigkeit der Speiseregeln	146
51	Von der Speisenmenge	147
52	Von Gesetzen gegen die Schwelgerey	148
53	Von Beyspielen der Schwelgerey und Mässigkeit	150
54	Von der Suppe	152
55	Vom Rindfleische	155
56	Von Gemüse und Vermeidung des Trinkens	156
57	Vom Brühefleisch und Braten	160
58	Von Vermischung des Fleisches mit säuerlichen Speisen und von Fastenspeisen	161
59	Vom Obste	164
60	Von Milchspeisen	166
61	Vom Coffee	167
62	Vom Speichel	169
63	Vom Trinken	170
64	Von der Tischgesellschaft, und dem Lesen bey Tische	173
65	Von besonderen Speiseregeln	175
66	Von Irrthümern die sich lang im Gange hielten	177
67	Von noch wirklichen Irrthümern in der Arzneykunst	179
68	Von der Gewohnheit Mitags Mahlzeiten zu halten	180
69	Von dem Werthe der Griechen und Latier	181
70	Vom Gebrauche der Alten Abendmahlzeiten zu halten	182
71	Von Nachahmung der alten Speiseart	184
72	Von Gründen gegen die Abendmahlzeiten	185
73	Von Gegengründen gegen den ersten Einwurf	186
74	Vom zweyten Einwurf	187

Paragraph. pag.
75 Vom dritten Einwurf. 191
76 Wiederholung aller Gründe für die Abendmahlzeiten 194
77 Von jenen die Abends nichts essen sollen 195

Register der Paragraphen des dritten Theiles.

Paragraph. pag.
1 Von Beweggründen zum Kurgebrauche 200
2 Von Verschiedenheit des Rufes der Brunnen 203
3 Vom Gehalte verschiedener Brunnen 205
4 Von Vergleichung des Brunnengeistes mit dem Barometer 206
5 Von Ursachen der Brunnenstärke in Vergleichung des Barometers 210
6 Vom Unterschiede der Eisenbrunnen 214
7 Von schweren Eisenwässern 215
8 Von Purgireisenwässern 220
9 Vom Kalttrinken und Wärmen des Wassers 225
10 Von Baden 228
11 Von erweichenden und stärkenden Bädern 229
12 Von kalten und warmen Baden 229
13 Von Uneinigkeit der Aerzte im Kurgebrauche 230
14 Von den nöthigsten Kurregeln 231
15 Von Vorzügen des Brückenauer Wassers 237
16 Von Quetschungen 239
17 Von Geschwüren nach der Krätze 239
18 Von Füssegeschwulst und Ausschlag 240
19 Von Rothlaufsgeschwüren. 241
20 Von Brustverschleimung und Schwäche 241
21 Von der Kolick und steifen Gelenken 242
22 Von einem ausserordentlichen Appetit 242
23 Von Gliederkrankheiten 243
24 Von stärkender und heilender Kraft des Brückenauer Wassers 243

XX V.88
XII.88

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Berth, Gotthilf Christian [Mitwirkender]

Der Arzt für Brunnengäste zu Hause und bey der Quelle

Hamburg 1771

M.med. 53 d
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10285428-7
VD18 11009675